योग चिकित्सा संदर्शिका

गायत्री तीर्थ, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

योग चिकित्सा संदर्शिका

भूमिका

डॉ. प्रणव पण्ड्या

कुलाधिपति

देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुञ्ज, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

प्रकाशक

श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट (TMD)

गायत्री नगर, श्रीरामपुरम्-शांतिकुंज, हरिद्वार

(उत्तराखण्ड) पिन-249411

पंचम संस्करण 2011

मूल्य- 12.00

योग चिकित्सा संदर्शिका

❍ संकलन एवं प्रस्तुतिकरण

कामाख्या कुमार

एम०एस–सी० (व्यावहारिक योग विज्ञान)

प्रवक्ता, योग विज्ञान विभाग

देव संस्कृति विश्वविद्यालय

शांतिकुंज, हरिद्वार

❍ **पंचम संस्करण : 2011**

❍ **आवृत्तियाँ :5000**

❍ प्रकाशक

श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट (TMD)

गायत्री नगर, श्रीरामपुरम्–शांतिकुंज, हरिद्वार

(उत्तराखण्ड) पिन–249411

दो शब्द

योग सभी प्रकार के कष्टों का निवारण करने में सक्षम है। आज मनुष्य अशांत है, दुखी है एवं शारीरिक–मानसिक विकारों से दग्ध है। कहा भी गया है "अशांतस्य कुतः सुखम्" – अशांत व्यक्तियों को सुख कहाँ से मिलेगा ? शांति के लिए भी एवं विभिन्न कष्टों से मुक्ति पाने हेतु योग व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान आदि का प्रावधान हमारे ऋषियों ने किया है। आज जिस तरह से जीवन शैली के रोग बढ़ते जा रहे हैं, योग की आवश्यकता उतनी ही बढ़ती जा रही है। विशेषकर जिनकी जीवनशैली आज के द्रुतगामी, विज्ञानप्रधान, भोगवादी समाज में जीते हुए गड़बड़ा गई है, कुछ प्रयोग ऐसे हैं जो कम समय में ही खूब लाभ देने में सक्षम हैं।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय ने अपनी दो वर्ष की अल्प अवधि में ही ढेर सारी उपलब्धियाँ अपनी झोली में डाल ली हैं। "योग एवं मानवी चेतना विज्ञान" विभाग ने परम्परागत योग के साथ व्यावहारिक प्रयोगों को जोड़कर आसन–प्राणायाम–मुद्राओं आदि के कुछ मिश्रित प्रयोग ऐसे किये हैं, जिनसे ढेरों व्यक्ति लाभान्वित हुए हैं। हमारे छात्र–छात्राएँ निष्णात आचार्य–आचार्याओं के मार्गदर्शन में स्वयं तो इसे करते ही हैं, अन्यों को भी सिखाते हैं। इसका लाभ उन्हें भी मिला है। शरीर, मन व अंतःकरण की समग्र स्वस्थता ही इस युग की चिकित्सा–पद्धति को देनी होगी। मैं समझता हूँ कि हमारे योग विज्ञान विभाग के प्रवक्ता श्री कामाख्या कुमार ने इन प्रयोगों को क्रमबद्ध कर एक पुस्तिका के रूप में प्रस्तुत करने का अनूठा प्रयास किया है। इसे पढ़कर भली–भाँति समझकर किन्हीं भी उपयुक्त व्यक्ति के मार्गदर्शन में स्वयं भी किया जा सकता है एवं तनावमुक्त शांति से भरा स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है। औषधियों के बिना जीते हुए व्यक्ति कर्मयोगी बन सही अर्थों में अपना जीवन सार्थक कर सकता है। मैं विभाग को एवं शिक्षक–शिक्षिकाओं को साधुवाद देता हूँ एवं इनकी उपचार प्रक्रिया की सफलता के लिए हार्दिक मंगलकामनाएँ सम्प्रेषित करता हूँ। गुरुसत्ता से भाव भरी प्रार्थना है कि वे उन्हें अनुदान दें एवं आगे चलकर और भी बड़े स्तर पर ऐसे प्रकाशनों हेतु अपने ज्ञान का प्रयोग करने की शक्ति दें।

डॉ० प्रणव पण्ड्या (एम०डी०)

अनुक्रमणिका

	विषय सामग्री	पृष्ठ
	(भाग–1)	
1.	स्वस्थ व्यक्तियों के लिए योगाभ्यास	06
2.	बच्चों व किशोरों के लिए योग	07
3.	महिलाओं के लिए योगाभ्यास	08
4.	वृद्धों के लिए योगाभ्यास	09
5.	अनिद्रा व तनाव के रोगियों के लिए योगाभ्यास	11
6.	अवसाद के रोगियों के लिए योग	12
7.	उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए योग	13
8.	हृदय रोगियों के लिए योगाभ्यास	14
9.	मधुमेह के रोगियों के लिए योग	15
10.	मोटापा के रोगियों के लिए योग	17
11.	अस्थमा के रोगियों के लिए योग	18
12.	ग्रीवादंश व कमर दर्द के लिए योग	19
13.	अर्थराइटिस के रोगियों के लिए योग	20
14.	कब्ज व अपच के रोगियों के लिए योग	
	(भाग–2)	
1.	संधि संचालन के अभ्यास	22
2.	उदर संचालन के अभ्यास	26
3.	शक्ति बंध के अभ्यास	27
4.	विशेष अभ्यास	29
5.	प्रज्ञायोग व्यायाम	30
6.	सूर्य नमस्कार	35
7.	ध्यानात्मक आसन	37
8.	शरीर संवर्ध्दनात्मक आसन	37
9.	शवासन	39
10.	प्राणायाम विधियाँ	41
11.	षट्कर्म विधियाँ	43
12.	सोऽहं साधना	44
13..	योग–निद्रा	45

प्राक्कथन

परमपूज्य गुरुदेव पं. श्रीराम शर्मा आचार्य एवं परम वंदनीया माता जी भगवती देवी शर्मा के सूक्ष्म संरक्षण में देव संस्कृति विश्वविद्यालय अपने अल्पकाल में ही कई उपलब्धियाँ हासिल कर चुका है। इसके अंतर्गत मानव चेतना एवं योगविज्ञान विभाग द्वारा भी कई महत्त्वपूर्ण शिक्षण सत्र एवं प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न हो चुके हैं। प्रशिक्षण शिविर एवं शिक्षण सत्र के समापन पर एक जो महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है, वह है एक संदर्शिका की। यूँ तो इस क्षेत्र में कई महत्वपूर्ण प्रकाशनों के माध्यम से कई पुस्तकें उपलब्ध हैं, पर समग्रता की कमी और आसानी से उपलब्ध न होने की वजह से जिज्ञासुओं को निराशा ही हाथ लगती है।

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए माननीय कुलपति महोदय श्री एस. पी. मिश्रा जी ने यह जिम्मेदारी का कार्य मुझे सौंपा, यह मेरा सौभाग्य रहा। गायत्री जयन्ती 2004 पर प्रकाशित प्रथम संस्करण की सारी प्रतियाँ इस तेजी से समाप्त हो गईं, जिसकी किसी को आशा नहीं थी। पुस्तक की माँग को देखते हुए उसकी त्रुटियों में सुधार के साथ शीघ्र ही तृतीय संस्करण भी प्रकाशित किया जा रहा है। इससे सामान्य योगाभ्यासी, जो इस क्षेत्र में रूचि रखते हैं, निश्चित रूप से लाभान्वित होंगे। साथ ही डिग्री, डिप्लोमा और सर्टिफिकेट कोर्स समाप्त कर चुके छात्र–छात्राओं के लिए यह संदर्शिका सहायक सिद्ध होगी, ऐसी आशा है।

प्रस्तुत पुस्तक को सरल व व्यावहारिक बनाने के लिए दो खण्डों में विभक्त किया गया है। पहला खण्ड विभिन्न व्याधियों के निवारण एवं भिन्न–भिन्न आयु वर्ग के लिए लाभदायी अभ्यासों का संकलन प्रस्तुत करता है। दूसरे खण्ड में योगाभ्यास की संक्षिप्त जानकारी, क्रिया–विधि एवं सामान्य दिशा–निर्देश है। पुस्तक को और बेहतर बनाने के लिए पाठकों के सुझाव को सदैव सम्मान है।

–कामाख्या कुमार

भाग-1
योग चिकित्सा सिद्धांत

स्वस्थ व्यक्तियों के लिए योगाभ्यास

जिनका शरीर व्याधियों से पीड़ित नहीं है, वही स्वस्थ नहीं है। स्वास्थ्य की परिभाषा ये कहती है कि शरीर स्वास्थ, मन प्रसन्न, इन्द्रियाँ नियंत्रित एवं सभी दोष, धातुएँ, मल, व अग्नि सम भाव में हों। आधुनिक युग में विश्व स्वास्थ्य संगठन भी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को ही पूर्ण स्वास्थ्य मानता है। इस तरह देखा जाये तो कोई भी पूर्ण स्वस्थ नहीं है; परन्तु इस ओर प्रयास किया जा सकता है। योग–अभ्यास की कुछ चुनी हुई प्रक्रिया यदि नियमित रूप से अपनाई जाये तो इस ओर सफलता पाई जा सकती है। जिनका शरीर स्वस्थ है उन्हें मानसिक, भावनात्मक संतुलन एवं आध्यात्मिक उत्थान हेतु प्रयास करने चाहिए।

अभ्यास :

आसन : संधि संचालन के अभ्यास, (श्वास–प्रश्वास के तालमेल के साथ) ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्र आसन (5–5 चक्र), सूर्य नमस्कार (5 चक्र), शवासन 15 मिनट। हलासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, पद्मासन, सिद्धासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, (क्षमतानुसार) शवासन पुनः 5 मिनट

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका।

क्रियाएँ : जलनेति (सप्ताह में 1 बार), कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित), वमन (सप्ताह में 1 बार), लघुशंख प्रक्षालन (महीने में 1 बार)।

विशेष : योगनिद्रा, सोऽहम साधना, गायत्री मंत्र जप।

अन्य सलाह : स्वस्थ रहने के लिए नियमित दिनचर्या, उचित खान–पान और योगाभ्यास की नियमितता बनाए रखें। सुबह–शाम टहलने का क्रम बनाएँ, तनाव मुक्त रहने का प्रयास करें।

बच्चों व किशोरों के लिए योग

बढ़ते बच्चों की चंचलता का कारण उनके अंदर की प्राण ऊर्जा है। उस ऊर्जा का सुनियोजन हो सके इस ओर प्रयास किया जाना चाहिए। उनकी रुचि के अनुरूप ही कार्य मिले, तो उनका हठी स्वभाव एवं तोड़फोड़ या नूकसान करने की प्रवृति बदली जा सकती है। पाठ भूलने और शीघ्र याद न होने की समस्या सामान्य है। योग के कुछ चुने हुए अभ्यास बच्चों की इन सभी समस्याओं को हल कर सकता है।

किशोरों की समस्या भी मिलती–जुलती है। उनके अन्दर हो रहे तेजी से परिवर्तन को सन्तुलित करना आवश्यक होता है। उनकी व्यावहारिकता एवं मानसिकता में एकाएक बदलाव का कारण अन्दर हो रहे हॉर्मोन्स का श्राव है, जिसे यदि देर तक बनाए रखा जा सके तो परिपक्वता आने में सहायता मिलेगी। योग–अभ्यास इसके लिए भी कारगर सिद्ध होता है।

अभ्यास :

आसन : ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटिचक्रासन (5–5 चक्र), सूर्य नमस्कार (5 चक्र), शवासन 15 मिनट। हलासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, कुक्कुटासन, नटराजासन, सर्वांगासन, धनुरासन, पद्मासन, शवासन पुनः 5 मिनट।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका।

क्रियाएँ : जलनेति, कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित), वमन (सप्ताह में एक बार), त्राटक।

विशेष : योगनिद्रा, गायत्री मंत्र जप।

महिलाओं के लिए योगाभ्यास

समाज–परिवार में नारी की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। एक स्वस्थ नारी ही स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार एवं सभ्य समाज के निर्माण की भूमिका अदा कर सकती है। घर के अन्दर और बाहर दोनों तरफ की जिम्मेदारी निभाने में अपने स्वास्थ्य की चिन्ता तो ये कम ही करती हैं। आज के समाज में महिलाओं ने अपने स्वास्थ्य के प्रति थोड़ी सजगता दिखलाई हैं। तेजी से हेल्थ–क्लब एवं फिजियो केन्द्रों की संख्या में वृद्धि हुई है। थोड़ी सी आहार–विहार की नियमितता एवं योगाभ्यास ही जीवन में समावेश स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मानसिकता देने में सक्षम है। जागरूक महिलाओं को परिवार एवं समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझते हुए इस ओर प्रयास करना ही चाहिए।

अभ्यास :

आसन : संधि संचालन श्वास–प्रश्वास के तालमेल के साथ, प्रज्ञायोग व्यायाम (3 से 4 चक्र), शवासन 15 मिनट। उदर संचालन एवं शक्ति संवर्धन के अभ्यास, विपरीतकरणी आसन, शवासन पुनः 5 मिनट।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, उज्जायी, भ्रामरी।

क्रियाएँ : जलनेति (सप्ताह में एक बार), कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित), वमन (सप्ताह में एक बार), लघुशंख प्रक्षालन (महीने में एक बार)।

विशेष : योगनिद्रा, गायत्री मंत्र जप।

अन्य सलाह : सुबह सूर्योदय से पहले शय्या त्यागें। पेट को स्वस्थ रखने के लिए ऊषापान एवं प्रातः भ्रमण का क्रम बनाएँ। दिन भर कुछ–कुछ खाने की आदत त्यागें, मसालों एवं बासी भोजन की उपेक्षा करें। मन को कुविचारों से बचाए रखने लिए स्वाध्याय या सत्संग–भजन आदि करें।

वृद्धों के लिए योगाभ्यास

आधुनिक जीवन शैली, यान्त्रिकता एवं उपयोगितावादी मानसिकता ने हमारे यहाँ आदरणीय माने जाने वाले समाज के बुर्जुगों की उपेक्षा सी कर दी है। उनकी उपलब्धियों को भुला दिया है एवं उन्हें बेकार समझा जाने लगा है। शारीरिक रूप से वे इतने दुर्बल नहीं हैं, जितने मानसिक रूप से हो जाते हैं। उनके सम्मान को ठेस पहुँचती है और उन्हें भी अपनी जिन्दगी बोझ लगने लगती हैं, जबकि वे अपने अनुभव का लाभ परिवार, समाज को दे सकते हैं। ऐसे में योग उनके सोचने, समझने और समभावी संतोषी बनाने में मदद करता है, साथ ही कमजोर हो रहे स्नायु एवं जोड़ों को सबल बनाने में मदद मिलती है।

अभ्यास :

आसन : संधि संचालन के अभ्यास पूरी तन्मयता से प्राणिक प्रवाह को महसूस करते हुए, प्रज्ञायोग व्यायाम (यदि सम्भव हो तो 1 से 4 चक्र), शवासन 15 मिनट। मार्जारी आसन, वक्रासन, वज्रासन, शशकासन।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, भ्रामरी, उज्जायी।

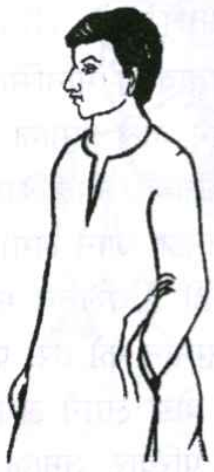
क्रियाएँ : जलनेति, कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित), वमन (सप्ताह में एक बार)।

विशेष : योगनिद्रा, गायत्री मंत्र जप, भजन–कीर्तन।

अन्य सुझाव–

नियमित रूप से प्रातः व सायं भ्रमण का अभ्यास बनाएँ। समभाव विकसित करने के लिए स्वाध्याय–सत्संग करें। अकेलापन हटाने के लिए किसी छोटे–मोटे कार्य में लगे रहें। रात्रि सोने से पहले भ्रामरी प्राणायाम व गायत्री मंत्र जप का क्रम बनाएँ।

अनिद्रा व तनाव के रोगियों के लिए (insomnia stress)



अपेक्षाएँ और असफलताएँ जीवन में सबके होती हैं, परन्तु इसे किस रूप में लिया गया यह बात महत्त्वपूर्ण है। सामर्थ्य से अधिक की अपेक्षा जीवन में असफलता एवं निराशा ही लाती है। निरंतर भूत और भविष्य की चिंता करने वाले तनाव की अवस्था में पहुँच जाते हैं। लंबे समय तक तनाव की स्थिति अनिद्रा आदि कई शारीरिक–मानसिक व्याधियों का कारण बनती है। तनाव प्रबन्धन (stress management) एवं मानसिक संतुलन के ऊपर जितने शोधकार्य हुए हैं, उनका निष्कर्ष यही आया है कि जीवन में असफलता से घबड़ाना नहीं चाहिए। एक नई शुरूआत वहीं से करनी चाहिए। योग एक ऐसी जीवन शैली है जो नई शुरूआत की शक्ति भी देता है और सफलता प्राप्ति के लिए एकाग्रता एवं सजगता भी। इसका जीवन में समावेश तनाव एवं अनिद्रा से त्वरित मुक्ति दिलाता है।

अभ्यास :

आसन : संधि संचालन के अभ्यास (श्वास–प्रश्वास के तालमेल के साथ), ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटि चक्र आसन (5–5 चक्र) शवासन 15 मिनट, सिद्धासन, पद्मासन, गोमुखासन, वज्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन 10 मिनट।

प्राणयाम : नाड़ीशोधन, भ्रामरी, उज्जायी।

क्रियाएँ : जलनेति, वमन, कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित)।

विशेष : योगनिद्रा, सोऽहम साधना, गायत्री मंत्र जप।

अन्य सुझाव : अपेक्षा और आवश्यकता में अन्तर समझें तथा सामर्थ्य के अनुसार श्रम अवश्य करें। निरंतर चिंतन प्रक्रिया को रोकने के लिए लंबी–लंबी श्वास लें और मन को प्रफुल्लित रखने का प्रयास करें।

अवसाद (depression) के लिए

मानसिक बीमारियों में अवसाद एक ऐसी समस्या है, जो बहुत ही सामान्य होती जा रही है। कई लोग तनाव व अवसाद को एक ही मान लेते हैं और एक ही तरह का इलाज बता देते हैं। मनोवैज्ञानिक इसकी अलग–अलग परिभाषा देते हैं। इनका यौगिक उपचार भी अलग तरीके से ही किया जाना चाहिए। अन्तर्मुखी स्वभाव के ये व्यक्ति ध्यान और योग–निद्रा को ज्यादा पसंद करते हैं; परन्तु उन्हें यह अभ्यास कतई नहीं करना चाहिए; क्योंकि उन्हें वहाँ से बाहर निकालने के लिए जो क्रम अपनाना चाहिए वह कुछ ऐसे अभ्यास हों जो ऊर्जा दे और अन्दर की ग्रन्थियाँ खोले। अवसाद ग्रस्त लोग अधिक (तीव्र) अवसाद की अवस्था में इतने कमजोर हो जाते हैं कि कुछ भी करने में परेशानी महसूस करते हैं। इसलिए कुछ ऐसे ही चुने हुए अभ्यास करने चाहिए जो सामान्य रूप से किये जा सके।

अभ्यास :

आसन : ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटि आसन (5–5 चक्र), सूर्य नमस्कार या प्रज्ञायोग व्यायाम (क्षमतानुसार) शवासन में श्वसन प्रक्रिया पर ध्यान। मार्जारी आसन, शशक–भुजंगासन, गोमुखासन, सिद्धासन, सिंह गर्जना 5 से 10 चक्र (सुबह–शाम)। काष्ठ तक्षण आसन 5–7 चक्र (सुबह–शाम)।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, भस्त्रिका।

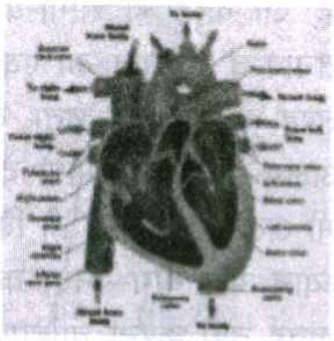
क्रियाएँ : जलनेति (सप्ताह में दो दिन), वमन (सप्ताह में तीन दिन), कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित)।

विशेष : महामृत्यंजय मंत्र जप, सोऽहम साधना, ॐ उच्चारण।

सावधानियाँ : योगनिद्रा या अन्य ध्यान व्यक्ति को अधिक अन्तर्मुखी बनाता है, इसलिए इसका अभ्यास अवसाद ग्रसित लोगों के लिए लाभदायक नहीं होगा।

अन्य सलाह : दिनचर्या नियमित करें और भोजन में राजसिक चीजों का प्रयोग करें।

उच्च रक्त चाप (Hypertension)



धमनियों के विरुद्ध रक्त का बढ़ा हुआ दबाव उच्च–रक्तचाप के नाम से जाना जाता है। रक्त परिसंचरण तंत्र की यह समस्या आज के दिनों में बहुत ही सामान्य हो गई है। बढ़ा हुआ रक्त चाप कई खतरनाक रोगों का कारण हो सकता है। इसकी मुख्य वजह लंबे समय का तनाव ही है। मुख्य रूप से यह दबाव तब बढ़ जाता है, जब हमारी रक्तवाहिनियाँ सख्त हो जाती हैं जिसकी वजह से अवरोध उत्पन्न होता है। अनुवांशिकता, उम्रवृद्धि, धूम्रपान, तैलीय एवं चर्बीयुक्त भोजन का अधिक प्रयोग एवं अकर्मण्य जीवन–शैली आदि इस रोग की अन्य वजहें हैं।

योगचिकित्सा सिद्धांत :

इस योग का काम सख्त हो गई धमनियों को सामान्य करना, रक्त में से चर्बी की मात्रा को कम करना तथा तनाव से मुक्ति दिलाना है।

अभ्यास :

आसन : संधि संचालन (श्वास प्रश्वास के तालमेल के साथ), ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटि चक्र आसन (5–5 चक्र) शवासन 15 मिनट।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, शीतली, सीत्कारी, भ्रामरी, उज्जायी।

क्रियाएँ : जलनेति, कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित)।

सावधानियाँ : कोई भी उच्च अभ्यास बिना कुशल मार्गदर्शक के न करें। बीच में जब भी परेशानी महसूस हो, शवासन में लेट कर सोऽहम का ध्यान करें।

अन्य सलाह : सुबह–शाम टहलने का क्रम बनाएँ, तनाव मुक्त रहने का प्रयास करें।

हृदय रोग (Heart disease)

हृदय एवं रक्त परिसंचरण तंत्र शरीर की सबसे जटिल संरचना है। इसमें होने वाले असंतुलन उसी क्रम में जटिल व जीवन के लिए घातक है। हृदय शूल (anginapectoris), धमनी काठिन्य (atheroclerosis), हृत्पात (cardiac failure) एवं उच्च रक्तचाप (hypertension) आदि मुख्य हृदय संबन्धी समस्याएँ हैं। यूं तो ये सभी समस्याएँ अलग–अलग जानी जाती हैं, फिर भी ये आपस में काफी मिलती–जुलती हैं। रक्त में बढ़े हुए चर्बी एवं शर्करा की मात्रा रक्त के माध्यम से रक्त नलिकाओं में पहुँचकर उसे सख्त और संकरी बना देती है और रक्त प्रवाह अवरुद्ध होने लगता है, ऐसी स्थिति में हृदय थकता एवं कई सारी समस्याओं को पैदा करता है। शुरुआत में तो उच्चरक्त चाप एवं हृदयशूल जैसे सामान्य लक्षण ही दिखाई पड़ते हैं, बाद में धमनी काठिन्य एवं हृत्पात तक की स्थिति आ सकती है।

योगचिकित्सा सिद्धांत :

हृदय की समस्या से ग्रसित लोगों के लिए बहुत ही सावधानी की आवश्यकता होती हैं; क्योंकि किसी भी तरह की लापरवाही घातक हो सकती है। रक्त संचार की प्रक्रिया बेहतर हो, रक्त से कोलेस्ट्रॉल एवं शुगर की मात्रा घटे एवं हृदय का कार्यभार घटे यही यौगिक चिकित्सा का उद्देश्य होता है। इसलिए आसन से ज्यादा प्राणायाम एवं ध्यान को प्रधानता दी जानी चाहिए।

अभ्यास :

आसन : संधि संचालन (श्वास–प्रश्वास के तालमेल के साथ), ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटि चक्र आसन (5–5 चक्र), शवासन 15 मिनट। शशकासन, वज्रासन, मकरासन, सर्पासन।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन (बिना कुम्भक के), सूर्य भेदन, शीतली, सीत्कारी, भ्रामरी, उज्जायी।

क्रियाएँ : जलनेति, कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित)।

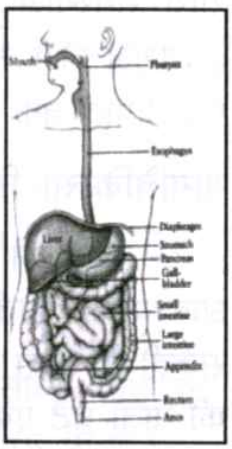
विशेष : योगनिद्रा, सोऽहम साधना, गायत्री मंत्र जप।

सावधानियाँ : कोई भी उच्च अभ्यास बिना कुशल मार्गदर्शक के न करें। बीच में जब भी परेशानी महसूस हो शवासन में लेट कर सोऽहम का ध्यान करें। किसी भी उच्च अभ्यास के लिए उत्सुकतावश प्रयास न करें।

अन्य सलाह : सुबह शाम टहलने का क्रम बनाएँ, तनाव मुक्त रहने का प्रयास करें। अधिक चिकनाई युक्त भोजन न लें, किसी भी तरह के व्यसन का परित्याग करें, जीवन के प्रति सकारात्मक रुख अपनाएँ।

मधुमेह (Diabetes)

मधुमेह शरीर के रक्त में बढ़ी हुई शर्करा की मात्रा के रूप में जानी जाने वाली बीमारी है। इसमें पेंक्रियाज नामक ग्रन्थि के कम काम करने या न काम करने के कारण शरीर में शर्करा की मात्रा में वृद्धि हो जाती है। जो कई तरह से, मूत्र के माध्यम से और घाव के न भरने के माध्यम से पहचान में आती है। डायबिटीज मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है। **जुविनाइल**– जो बच्चों तथा कम उम्र के लोगों में पायी जाती है तथा **मेच्यूरिटी आनसेट डायबिटीज**– जो प्रौढ़ावस्था में होती है। जुविनाइल की मुख्य वजह तो अनुवांशिकता हैं; परन्तु इसकी कई और वजहें भी हैं, जबकि मेच्यूरिटी आनसेट मुख्य रूप से एक क्षय प्रक्रिया है, जो उम्र की अधिकता, तनाव, अक्रियाशील जीवन शैली व मिठाइयों के अधिक सेवन की वजह से होती है।



योगचिकित्सा सिद्धांत : यौगिक क्रियाओं का उद्देश्य यहाँ निष्क्रिया हो रहे पैंक्रियाज को पुनः ऊर्जा प्रदान करना तथा शरीर से अधिक शर्करा की मात्रा को निष्कासित करना है। ज्यादातर रोगी मोटापे से भी ग्रस्त होते हैं। इसलिए धीरे–धीरे अभ्यास की मात्रा में वृद्धि करके इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

योगाभ्यास :

आसन : संधि संचालन, उदर संचालन एवं शक्ति संवर्धन के अभ्यास (क्षमतानुसार), ताड़ासन, तिर्यक्ताड़ासन, कटिचक्रासन (5–5 चक्र), सूर्य नमस्कार (पहले धीरे–धीरे फिर तेजी से पाँच से सात चक्र), शवासन (10 मिनिट), पश्चिमोत्तानासन, शशकासन, भुजंगासन, धनुरासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, हलासन, सर्वांगासन, विपरीत करणी, शवासन (पुनः आवश्यकतानुसार)

प्राणायाम : भस्त्रिका, सूर्य भेदन, नाड़ीशोधन, शीतली, भ्रामरी।

क्रियाएँ : नेति, वमन, लघुशंखप्रक्षालन (सप्ताह में एक बार), कपालभाति (25 से 100 चक्र नियमित)।

विशेष : योगनिद्रा।

सावधानियाँ : यदि उच्च रक्तचाप या हृदय रोगी हैं, तो पहले उसे नियंत्रण में लाने वाले अभ्यास करें, पृ. सं. १२ पर देखें

मोटापा

यह आज की सबसे सामान्य समस्या है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाएँ ज्यादा संख्या में प्रभावित हैं। मुख्यतः पुरुष की लम्बाई (इंच–4), महिलाओं की लम्बाई (इंच–6) किलो वजन सामान्य भार श्रेणी मानी गयी है। पांच किलो कम या ज्यादा को नियंत्रण रेखा में रखते हैं; परन्तु इससे अधिक भार मोटापा को दर्शाता है। जैसे किसी पुरुष की लम्बाई 5 फीट 6 इंच है, तो उसका भार 62 किलो आदर्श माना जाएगा, जबकि किसी महिला के लिए इसी ऊँचाई में भार 60 किलो आदर्श माना जाएगा। मोटापा आजकल बचपन में भी देखने को मिलता है। इसकी दो वजहें हैं। पहला थायराइड ग्रन्थि का असंतुलन और दूसरा अनुवांशिकता। महिलाओं में यह समस्या प्रथम प्रसव के बाद देखने को मिलती है। इसकी

वजह है अनियमित दिनचर्या और अनियंत्रित खान–पान। सामान्य क्रम में मोटापा अक्रियाशील जीवन शैली को अपनाने से ही होता है। मनोवैज्ञानिक इसे तनाव जनित समस्या भी मानते हैं, जबकि योग व आयुर्वेद इसे तमोगुण की प्रधानता के रूप में स्वीकार करता है।

यौगिक निदान के सिद्धान्त :

मोटे लोग बहुत जल्दी अभ्यास करके तुरंत आराम पा लेंगे ऐसा नहीं है। उन्हें हल्के और प्राणिक प्रवाह को बेहतर बनाने वाले अभ्यास ही लाभ पहुँचाएँगे। धीरे–धीरे शरीर सबल होता जाएगा और अभ्यास की जटिलता और संख्या बढ़ती जाएगी।

योगाभ्यास :

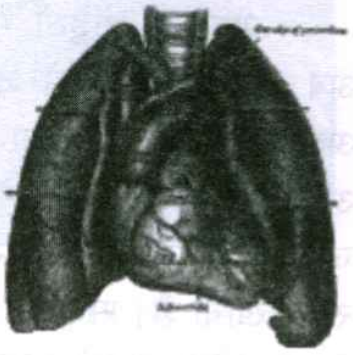
आसन : (संधिसंचालन), ताड़ासन, तिर्यक्ताड़ासन, कटिचक्रासन (5–5 चक्र), सूर्य नमस्कार (5 से 7 चक्र), शवासन (10 मिनट), द्रुत हलासन। पृष्ठसंचालन।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, भस्त्रिका, सूर्यभेदन, भ्रामरी।

क्रियाएँ : कुंजल (सप्ताह में एक बार), लघु शंख प्रक्षालन (सप्ताह में एक बार), कपालभाति (नियमित 25 से 100 चक्र), योगनिद्रा (यदि संभव हो तो)।

सावधानियाँ : यदि उच्च रक्त चाप एवं हृदय रोग से पीड़ित हैं तो पहले उन्हें नियंत्रित करें, इसके लिए पृ. सं. १२ देखें।

अस्थमा



अस्थमा श्वसन प्रणाली एक जटिल समस्या है। अत्यधिक म्यूकस का श्राव हमारी श्वास के क्रम को बाधित करता है। दम फूलना और श्वास लेने में तकलीफ होना अत्यधिक श्लेष्मा का गाढ़े रूप में खांसी के साथ बाहर निकलना, इसके सामान्य लक्षण हैं। कभी–कभी तो श्वास ही अवरुद्ध होता जान पड़ता है। इसकी मुख्य वजह तो बाहरी एलर्जी ही है, मनोवैज्ञानिक व अनुवांशिक कारण भी महत्त्वपूर्ण हैं। इससे किसी भी उम्र के लोग प्रभावित हो सकते हैं।

योग चिकित्सा सिद्धान्त :

मुख्य रूप से इन रोगियों के अन्दर श्वास लेने की दिक्कत होती है, जो शरीर की प्राण ऊर्जा को कम करती है और व्यक्ति दुर्बल होता जाता है। योगाभ्यास उनमें प्राण ऊर्जा का संचार करने तथा अत्यधिक श्लेष्मा को बाहर निकालने के लिए कार्य करता है।

अभ्यास :

आसन : ताडासन, तिर्यक्ताड़ासन, कटिचक्रासन (5–5 चक्र), मार्जारी आसन, शशक–भुजंगासन (क्षमतानुसार), शवासन (10 मिनट), सूर्य नमस्कार धीरे–धीरे 1 से 5 चक्र (वृद्धि क्रम में), भुजंगासन, धनुरासन, गोमुखासन तथा अर्धमत्स्येन्द्रासन।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, भस्त्रिका, सूर्यभेदन।

क्रियाएँ : कुंजल (सप्ताह में तीन बार), नेति (सप्ताह में दो बार), कपालभाति (नियमित 25 से 100 चक्र)।

ग्रीवादंश एवं कमर दर्द

रीढ़ की हड्डियों में होने वाली यह समस्या अब सामान्य रूप से देखी जाती है। दोनों ही अवस्था में मुख्य समस्या दर्द के रूप में उमड़ती है और इसका मुख्य कारण दो हड्डियों के बीच पाई जाने वाली डिस्क का क्षय हो जाना और आपस में रगड़ खाना है। समस्या की वजह गलत तरीके से बैठना, ऊँचे तकिये व्यवहार में लाना या अक्सर आगे की तरफ झुक कर काम करना है। महिलाओं में कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है जबकि पुरुषों में गर्दन दर्द की। कभी–कभी दर्द के साथ सूजन भी दिखाई पड़ता है। विकृत अवस्था में गर्दन के पास (सर्वाइकल रीजन) में 3 या 4 नम्बर की वर्टीब्रा (कशेरुका) खिसकी नजर आती है।

यौगिक चिकित्सा सिद्धांत :

यहाँ गलत शारीरिक अवस्था को सही करने तथा क्षय प्रक्रिया को रोककर पुनः प्राण संचार तीव्र करने का प्रयास योग अभ्यास के माध्यम से किया जाता है। शरीर से मलों का निष्कासन भी बेहतर हो, इसका ध्यान रखा जाता है।

आसन : संधि संचालन के अभ्यास (ग्रीवा संचालन को छोड़कर), मार्जारी आसन, मकरासन, ताड़ासन, सूर्य नमस्कार (यदि सम्भव हो तो 2–5 चक्र), भुजंगासन, अर्ध शलभासन, सर्पासन।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, उज्जायी, भ्रामरी।

क्रियाएँ : नेति, वमन, लघुशंखप्रक्षालन (सप्ताह में एक बार), कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित)।

विशेष : योगनिद्रा।

अन्य सलाह : पेट को साफ रखने का प्रयास करें। कब्ज से दर्द में वृद्धि होगी।

सावधानियाँ : जब तीव्र दर्द की अवस्था हो, तो जटिल अभ्यास न करें।

अर्थराईटिस (वात रोग)

अर्थराइटिस मुख्य रूप से जोड़ों (संधियों) की समस्या है। आयुर्वेद इसे वात की अधिकता के रूप में जानता है और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जोड़ों से सायनोवियल फ्लूइड की कमी के रूप में प्रस्तुत करता है। सामान्य रूप से गठिया के रूप में जाना जाता है। इसकी मुख्य वजहें हैं– पहली अक्रियाशीलता, दूसरी वात युक्त भोजन की प्रधानता। बढ़ती उम्र की क्षय प्रक्रिया भी इसकी प्रमुख वजहों में है।

जोड़ों के बीच उसे सामान्य क्रम में चलाने के लिए जिस चिपचिपे पदार्थ की आवश्यकता होती है (सायनोवियल फ्लूइड) उसकी कमी, दूसरे उसमें शरीर के दूषित द्रव्यों का वहाँ जमा हो जाना जोड़ों में अत्यधिक पीड़ा देता है और जकड़न सी महसूस होती है। यूँ तो यह अलग–अलग आयु वर्ग एवं अलग–अलग कारणों से कई प्रकार का होता है। जिनमें गाउट और रूमेटॉइड अर्थराइटिस मुख्य हैं।

योग चिकित्सा सिद्धान्त :

योग जहाँ विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने एवं सायनोवियल फ्लूइड की कमी को पूरा करने का कार्य करता है वहीं जो प्राणिक प्रवाह अवरूद्ध हो गए हैं उसे सक्रिय करने को प्रधानता देता है।

अभ्यास :

आसन : संधि संचालन के अभ्यास, उदर संचालन (पवनमुक्तासन भाग 2), शवासन 10 मिनट, सूर्य नमस्कार (यदि सम्भव हो तो 2–5 चक्र), शवासन 5 मिनट।

प्राणायाम : नाड़ीशोधन, भस्त्रिका।

क्रियाएँ : नेति, वमन, लघुशंखप्रक्षालन (सप्ताह में एक बार), कपालभाति (25 से 50 चक्र नियमित)।

विशेष : योगनिद्रा।

आहार सम्बन्धी सलाह : दूध से बने (डेयरी प्रोडक्ट्स) न लें। शाक, सब्जी का प्रयोग अधिक करें। दिन में अधिकतम जल की मात्रा लें।

अन्य सलाह : सुबह–शाम टहलने का क्रम बनाएँ।

कब्ज एवं अपच

कब्ज एवं अपच दोनों अलग–अलग समस्याएँ हैं। अपच ऊपरी उदर (आमाशय) की समस्या है, जिसमें खाया गया खाद्य आसानी से पचता नहीं है और भूख नहीं लगने की समस्या होती है तथा खट्टी–तीखी डकारें आती हैं, जबकि कब्ज निचले उदर (बड़ी आँत) की समस्या है, जिसमें अवशोषण के बाद बचा हुआ मल आसानी से निकलता नहीं है। हरी शाक–सब्जी का कम प्रयोग कब्ज का मुख्य कारण है।

यौगिक चिकित्सा सिद्धान्त–

योग का उद्देश्य जहाँ अकर्मण्य जीवन–चर्या को बदलना एवं मंद जठराग्नि को तीव्र करना है, वहीं उदर की माँस–पेशियों को सक्रिय कर पाचन प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाना है।

अभ्यास–

आसन : ताड़ासन, तिर्यक्ताड़ासन, कटिचक्रासन (5–5 चक्र) सूर्य नमस्कार (5 से सात चक्र), शवासन (10 मिनट), वज्रासन (भोजन के बाद 10 मिनट), मार्जारी आसन, शशक–भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, धनुरासन या भुजंगासन, शवासन (पुनः 5 मिनट)।

प्राणायाम : नाड़ी शोधन, भ्रामरी।

क्रियाएँ : कुंजल (वमन), लघुशंख प्रक्षालन (सप्ताह में एक बार), कपालभाति, नौलि, अग्निसार क्रिया (जो भी संभव हो)

अन्य अभ्यास : सोऽहम साधना।

अन्य सुझाव : सुबह ऊषापान एवं टहलने का क्रम बनाएँ। कुछ–कुछ खाते रहने की आदत त्यागें। अधिक पानी व हरी साग सब्जी का प्रयोग करें।

सावधानियाँ : उच्च रक्तचाप, हृदय रोग या तीव्र कब्ज की अवस्था में जटिल अभ्यास न करें।

भाग–2

योगाभ्यास विधि

योग–अभ्यास के लिए शांत, साफ व हवादार स्थान में आसन लगाइए। बेहतर हो एक कंबल या कालीन बिछाकर बैठें। समय प्रातः काल का सबसे श्रेष्ठ है, अन्यथा शाम में भी कर सकते हैं। जगह ऐसी चुनें जहाँ शोर गुल न के बराबर हो और फोन इत्यादि को बंद कर लें। ढीले–ढाले कपड़े पहनें। पाजामा–कुर्ता या ट्रैक–सूट अच्छा है।

सबसे पहले मन–ही–मन ईश्वर से प्रार्थना करें कि हमें श्रेष्ठ मार्ग पर चलने की सामर्थ्य प्रदान करें। बेहतर हो तीन बार ॐ का उच्चारण कर मानसिकता को गंभीर बनाएँ फिर गायत्री मंत्र का उच्चारण करें। गुरु का ध्यान करें और उनके संरक्षण की कामना करते हुए योगाभ्यास प्रारम्भ करें।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत् सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

(उस प्राण–स्वरूप, दुःख–नाशक, सुख–स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पाप–नाशक, देव–स्वरूप परमात्मा को हम अपने अन्तःकरण में धारण करें, वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें।)

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहे। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै। ॐ शांतिः ! शांतिः !! शांतिः !!!

भावार्थ – हे परमात्मा आप हम (गुरु–शिष्य) दोनों की साथ–साथ सब प्रकार से रक्षा करें, हम दोनों का आप साथ–साथ समुचित पालन–पोषण करें, हम दोनों साथ–ही–साथ सब प्रकार से बल प्राप्त करें, हम दोनों की अध्ययन की हुई विद्या तेजपूर्ण हो–कहीं किसी से हम विद्या में परास्त न हों और हम दोनों जीवन भर परस्पर स्नेह–सूत्र से बँधे रहें। हमारे अंदर परस्पर कभी द्वेष न हो। हे परमात्मन् तीनों पापों की निवृत्ति हो।

संधि संचालन के अभ्यास

पादांगुली नमन–

दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठें, हाथ को पीछे सहारा देने के लिए रखें। पैर की अँगुलियों को मोड़ना और खोलना शुरु करें। केवल अँगुलियाँ मुड़ेंगी, श्वास–प्रश्वास के ताल–मेल के साथ, श्वास छोड़ते हुए सामने की तरफ, श्वास लेते हुए अपनी तरफ, पाँच बार करेंगे। केवल अँगुलियाँ मुड़ेंगी, पंजा स्थिर, टखना स्थिर, केवल अँगुलियों में गति। पाँच बार अभ्यास करने के बाद थोड़ी देर का विश्राम। अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास कीजिए। हल्की खिंचाव, हल्की पीड़ा। महसूस करने का प्रयास कीजिए। (अगला अभ्यास)

गुल्फ नमन–

दोनों पंजों को आगे पीछे करना है। अँगुलियाँ स्थिर, केवल टखनों में गति, ध्यान में रखिए श्वास लेते हुए पंजा आगे और श्वास छोड़ते हुए पीछे, श्वास–प्रश्वास के ताल मेल के साथ। पूरी चेतना और सजगता टखने के आस–पास, कहाँ की नसें खींच रही हैं, कहाँ पर हल्की पीड़ा उत्पन्न की जा रही है, सारी चेतना, सजगता अभ्यास के प्रभाव के आसपास रखें। 5 बार इस अभ्यास को करें, इसके बाद थोड़ी देर का विश्राम करें। (अगला अभ्यास)

गुल्फ घूर्णन–

एक पैर को मोड़ कर जाँघ के पास रखिए, एक हाथ पैर के ऊपर और एक हाथ टखने पर, हाथ की सहायता से टखने को गोल–गोल घुमाइये। एक श्वास में एक बार, 5 बार क्लॉक वाइज 5 बार एन्टी क्लॉक वाइज। जहाँ पर पेन क्रियेट किया गया था, वहाँ पर हल्की मसाज कीजिए, बेहतर रक्त का प्रवाह, बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए। अब दूसरे पैर से इसी तरह इस अभ्यास को करें–

जानुनमन–

जाँघ के नीचे अपनी हथेलियों को फँसाइये, घुटने को मोड़ना और खोलना शुरु कीजिए, श्वास लेते हुए खोलिए, श्वास छोड़ते हुए मोड़िए, एड़ी जमीन को छुएगी नहीं, ऊपर ही ऊपर लाना और ले जाना है। खोलते वक्त घुटना सीधा रखने का प्रयास करेंगे। पूरी सजगता, पूरी चेतना घुटने के आस–पास रहे। श्वास–प्रश्वास के ताल–मेल के साथ 5 बार बायें से फिर 5 बार दायें से श्वास लेते हुए खोलिए और श्वास छोड़ते हुए मोड़िए। फिर थोड़ी देर का विश्राम प्रारम्भिक स्थिति में करें। अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास करें (अगला अभ्यास)।

जानु चक्र–

जाँघ के नीचे हाथों को कुहनियों तक फँसाइये। अब घुटने को गोल–गोल घुमाना है। जितना बड़ा चक्र बना सकते हैं, बनाने का प्रयास कीजिए, श्वास लेते हुए ऊपर और श्वास छोड़ते हुए नीचे। एक श्वास में एक बार। क्लॉक वाइज और एन्टी क्लॉक वाइज 3 से 4 बार करें। अभ्यास के प्रभाव को महसूस कीजिए। जाँघ की माँसपेशियों, पिंडली की माँसपेशियों में खिंचाव महसूस कीजिए, जोड़ों और टखने में हल्का दर्द महसूस कीजिए, उदर क्षेत्र पर हल्का दबाव दिया जा रहा है, महसूस कीजिए। 5–5 बार दोनों दिशाओं में करें, फिर दूसरे पैर से पहले की तरह–

जानुफलकाकर्षण–

घुटने की माँसपेशी को, सिकुड़िये और छोड़िए। श्वास लेते हुए माँसपेशियों को अपनी तरफ खींचिये, थोड़ी देर रोकिये, श्वास छोड़ते हुए माँसपेशियों को ढीला कीजिए। 5–5 बार अपनी श्वास व समय के मुताबिक, फिर थोड़ी देर का विश्राम, जानुफलक आकर्षण विशेष तौर से घुटने के दर्द के लिए असरकारक है। गठिया घुटने को बहुत ज्यादा दर्द देता है, ऐसी स्थिति में यह अभ्यास काफी लाभदायक है। (अगला अभ्यास)

अर्द्धतितली आसन–

एक पैर को मोड़कर दूसरे पैर की जाँघ के ऊपर रखिए, एक हाथ टखने के ऊपर एक हाथ जाँघ के ऊपर रखिए, हाथ की सहायता से घुटने को ऊपर और नीचे लाइए, श्वास लेते हुए जमीन की तरफ और श्वास छोड़ते हुए अपनी तरफ घुटने को लाइये और ले जाइए, बहुत ही धीरे–धीरे 5–5 बार दोनों पैरों से किया जाए।

पूर्णतितली आसन–

दोनों पैर के पंजों को आपस में मिलाइये, दोनों हाथों को पैर के पंजों में लॉक कीजिए, घुटने को ऊपर नीचे करें। सामान्य श्वास–प्रश्वास के साथ, रीढ़ की हड्डी सीधी, सीना खुला हुआ, तेजी से ऊपर नीचे पैरों को कीजिए, फिर थोड़ी देर का विश्राम। (अगला अभ्यास)

श्रोणीचक्र–

अर्द्धतितली की अवस्था में बैठिये, एक हाथ घुटने के ऊपर, घुटने को गोल–गोल घुमाइये, श्वास लेते हुए जमीन की तरफ, श्वास छोड़ते हुए अपनी तरफ, क्लॉक वाइज और एन्टी क्लॉक वाइज, फिर दूसरे पैर से इसी तरह करें।

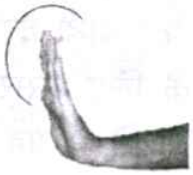
वज्रासन– अगले अभ्यास के लिए वज्रासन में बैठिए।

जहाँ तक संभव हो रीढ़ की हड्डी सीधी, रखने का प्रयास कीजिए। यदि वज्रासन ज्यादा देर तक सम्भव न हो सके तो किसी भी आराम दायक आसन में बैठिए। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। (अगला अभ्यास)

मुष्ठिका बंध–

हाथ को कंधे के सीध में ऊँचा उठायें, कुहनी सीधी रहेगी, अंगुठे को अन्दर रखते हुए मुट्ठी बाँधिये श्वास लेते हुए खोलिए और श्वास छोड़ते हुए मोड़िये। (अगला अभ्यास)

मणिबंध नमन–



हथेली को सीधा रखते हुए कलाई को ऊपर–नीचे मोड़िये, श्वास लेते हुए ऊपर तरफ, श्वास छोड़ते हुए नीचे की तरफ मोड़ें। हथेली सीधी रहेगी। श्वास–प्रश्वास के साथ करें। (अगला अभ्यास)

मणिबंध चक्र–

मुट्ठी बाँध कर कलाई को गोल–गोल घुमाइये, एक श्वास में एक बार, बाहर से अन्दर फिर अन्दर से बाहर। 5–5 बार दोनों दिशाओं में, फिर थोड़ी देर का विश्राम, हथेलियों को जाँघ के ऊपर रखिए, भुजाओं में हल्की पीड़ा जो उत्पन्न की गई है उसको महसूस करें। (अगला अभ्यास)

कोहनीमन–

कोहनी को मोड़िये और खोलिए, श्वास लेते हुए सामने की तरफ, श्वास छोड़ते हुए अपनी तरफ कंधे तक लायें और ले लायें, फिर (साइडवेज) बगल की तरफ लायें और ले जायें, सारी सजगता–सारी सक्रियता कोहनी के आसपास। फिर थोड़ी देर के लिए विश्राम–(अगला अभ्यास)

स्कन्ध चक्र–

अँगुलियों को कंधे पर रखिए, कोहनियों को स्कन्ध से गोल–गोल घुमाइये, सिर्फ कंधा घूमेगा। श्वास लेते हुए सीने और हाथों को फैलाइये, श्वास छोड़ते हुए कोहनियों को मिलाइये। श्वास लेते हुए पीछे, श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर 5–5 बार पीछे से आगे और आगे से पीछे घुमाइये। पूरी चेतना, पूरी सजगता कंधों के आस–पास फिर थोड़ी देर का विश्राम करें। अब तक किये गए अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास करें। (अगला अभ्यास)

ग्रीवा संचालन–

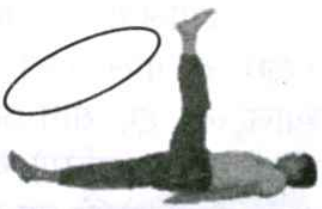
श्वास लेते हुए गर्दन पीछे, श्वास छोड़ते हुए गर्दन सामने की तरफ धीरे–धीरे घुमाइये, गर्दन में मूवमेंट दीजिए, ध्यान रहे गर्दन की नसें नाजुक होती हैं, कहीं पर ज्यादा दबाव न पड़े, कहीं कोई ज्यादा न खिंच जाए। सामान्य गति में गर्दन आगे–पीछे लायें, फिर साइडवेज जैसे बग़ल झाँकने जैसा, श्वास लेते हुए पीछे, और श्वास छोड़ते हुए आगे 5–5 बार फिर थोड़ी देर का विश्राम करें। अब तक के अभ्यास को महसूस कीजिए। पूरा शरीर ऊर्जान्वित, पूरा शरीर सक्रिय, बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए, सक्रियता, चैतन्यता महसूस करें। (संधि संचालन का अभ्यास समाप्त होता है।)

उदर संचालन के अभ्यास

1. उत्तानपादासन

इस अभ्यास के लिए पीठ के बल लेट जाइए, दोनों पैर एक साथ मिलाइये, हथेलियाँ कमर के बगल में यह प्रारम्भिक स्थिति हुई, श्वास लेते हुए बाएँ पैर को धीरे–धीरे उठाइये, श्वास–प्रश्वास के साथ 3–3 बार दोनों तरफ से, पूरी सक्रियता, पूरी सजगता के साथ, घुटने के आसपास, जाँघ, पिंडली की माँस–पेशियों में खिंचाव अनुभव कीजिए, फिर थोड़ी देर का विश्राम कीजिए। शवासन में लेटिये, दोनों हाथ बगल में हथेलियाँ आसमान की ओर खुली हुई, रीढ़ की हड्डी, सिर और गर्दन एक सीध में, अभ्यास के प्रभाव को महसूस कीजिए। जाँघ, घुटना, कमर, टखना आदि सभी अंगों में बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए। (अगला अभ्यास)

2. पादचक्रासन–



पहले की तरह घुटने को सीधा रखते हुए गोल–गोल घुमाइये, श्वास लेते हुए ऊपर की तरफ श्वास छोड़ते हुए नीचे की तरफ, लम्बा बड़ा–सा घेरा बनाइये, धीरे–धीरे 3–3 बार क्लॉक वाइज और एन्टीक्लॉक वाइज, जाँघ और पिंडली की माँसपेशियों में बेहतर रक्त का प्रवाह, टखने व कमर में हल्की पीड़ा महसूस कीजिए। पूरी चेतना, पूरी सजगता घुटने के आसपास, फिर थोड़ी देर का विश्राम।

3. पादसंचलन–

पहले की तरह दोनों पैरों को मिला लीजिए, हथेलियाँ जमीन की तरफ बगल में, पाद्संचलन–जैसे साइकिल चलाते हैं। पहले एक पैर के घुटने को मोड़िये, जाँघों को छाती के करीब लाइये, फिर श्वास लेते हुए खोलिए और साइकिल चलाने की तरह पंजों को आगे–पीछे लाइये और ले जाइये।

दूसरे पैर से इसी तरह, फिर दोनों पैर एक साथ इस क्रिया को 5–5 बार लय–बध तरीके से करेंगे। बहुत धीरे–धीरे, कोई जल्दी बाजी नहीं, फिर थोड़ी देर का विश्राम। शवासन की स्थिति में उदर क्षेत्र, छाती के क्षेत्र

में जो दबाव दिया गया है, जो दर्द पैदा किया गया है, सारी सजगता, सारी चेतना अभ्यास के प्रभाव पर ले जाइये। ये अभ्यास उदर विकारों को दूर करने में लाभदायक है। (अगला अभ्यास)

4. पवन मुक्तासन

दोनों घुटनों को मोड़िये, दोनों घुटनों के बाहर हथेलियों को फँसा लीजिए, श्वास भरिये और श्वास छोड़ते हुए नाक को घुटने से लगाने का प्रयास कीजिए, इस क्रिया को 3 से 4 बार, अपनी श्वास और समय के मुताबिक करें। फिर थोड़ी देर का विश्राम, शवासन में करें। (अगला अभ्यास)

5. उदराकर्षण

दोनों हथेली की अँगुलियों को आपस में फँसाइये, सिर के नीचे रखिए, दोनों घुटनों को मोड़कर सीने के पास रखिये, अब सर बायी और घुटने दायीं ओर मोड़िये। रीढ़ की हड्डियों में ऐंठन (मसाज) दीजिए, फिर विपरीत दिशा में सर दायीं और घुटने बायीं तरफ रीढ़ की हड्डियों में मसाज दीजिए, इससे पेंक्रियाज आदि ग्रंथियाँ सक्रिय होती हैं। इन्सुलिन का सिक्रेसन बेहतर होता है। कब्ज और गैस दूर होती हैं।

शक्ति बंध के अभ्यास

1. चक्की चलासन–

दोनों पैरों को फैला कर बैठिए, हथेलियों को आपस में फँसाकर आगे की तरफ रखिए, कोहनी सीधी; जैसा की इस अभ्यास के नाम से ही विदित है। चक्की चलासन चक्की की तरह चलाना है, यह महसूस करते हुए कि हमारे हाथ में बहुत भारी वजन है और उसे हम धकेल रहे हैं। इसी भावना के साथ कमर से आगे पीछे होइये, श्वास छोड़ते हुए आगे की तरफ और श्वास लेते हुए अपनी (पीछे की) तरफ, गोल–गोल घुमाइये। जांघ और पिंडजी की माँसपेशी में खिंचाव महसूस कीजिए। हल्की पीड़ा बाहों में उत्पन्न की जा रही है। उनके प्रति सजग होइये, अभ्यास के प्रभाव को आब्जर्ण कीजिए, अभ्यास के दौरान कोहनी सीधी रहेगी। (अगला अभ्यास)

2. नौका चलासन

दोनों पैरों को मिला लीजिए, हाथों को कमर की बगल में रखिये और अभ्यास कुछ ऐसे कीजिए जैसे नौका चलाते हैं। कमर से ऊपर का भाग श्वांस छोड़ते हुए आगे की तरफ भुजाओं सहित ले जाइये और श्वास लेते हुए अपनी तरफ वापस आइए। श्वांस छोड़ते हुए आगे और श्वास लेते हुए पीछे की तरफ वापस आइए, जैसे नाव का चप्पू अपने हाथ में है और आप नाव खे रहे हैं। श्वास–प्रश्वास के तालमेल के साथ इस अभ्यास को करें, फिर थोड़ी देर का विश्राम करें। (अगला अभ्यास)

3. रज्जुकर्षण आसन

रज्जुकर्षण अर्थात् रस्सी से पानी खिंचना। जैसे कुएँ से पानी निकालते समय रस्सी को खींचते हैं, उसी रह से ध्यान रखते हुए, श्वास लेते हुए एक हाथ ऊपर ले जाइये और श्वास छोड़ते समय बलपूर्वक मुट्ठी बाँधकर नीचे की तरफ खींचिए, दोनों हाथों से बारी–बारी से करें। बाहों में कंधों में, रीढ़ की हड्डियों में बेहतर प्राण का संचार, बेहतर रक्त का प्रवाह अनुभव कीजिए।(अगला अभ्यास)

4. काष्ठतक्षण आसन

यह अभ्यास तनाव और तनाव जनित रोगों के लिए काफी असर कारक है। साथ ही अवसाद के रोगियों के लिए असर कारक है, जो घबराते या दब्बू किस्म के हैं, उन्हें यह अभ्यास सक्रियता के साथ करना चाहिए। पैर के पंजों के बल उकड़ू बैठिये। दोनों पंजों के बीच थोड़ी दूरी, दोनों हाथ की अँगुलियों को आपस में फँसाकर हथेलियों को ऊपर ले जाइये, यह अनुभव करते हुए की हम कुल्हाड़ी चला रहे हैं। हाथ ऊपर ले जाकर 'हा' ध्वनि के साथ नीचे लाइए। श्वास छोड़ते हुए अन्दर के सारे आक्रोस बाहर निकल रही है, ऐसी भावना के साथ 5 से 10 बार इस अभ्यास को करें, फिर थोड़ी देर के लिए विश्राम। (अगला अभ्यास)

विशेष अभ्यास

ताड़ासन–खड़े होकर दोनों पैर एक साथ, हाथ की अँगुलियों को आपस में फँसाकर, पलट कर सर के ऊपर रखिए, सामने दीवार में एक बिन्दु निश्चित कीजिए, जिसमें अपनी चेतना को एकाग्र रखना है। चेतना को केन्द्रित रखते हुए, श्वास लेते हुए, एड़ी और हाथ को ऊपर उठाइये, कोहनियों को सीधा कीजिए, पंजों के बल आने का प्रयास कीजिए, श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे नीचे। इस क्रिया को 5 बार कीजिए। खिंचाव अनुभव कीजिए–उदर, छाती, जाँघ, पिंडली व बाँह की माँसपेशियों में, फिर दोनों हथेलियों को बगल में झुलने दीजिए, इसी स्थिति में विश्राम। अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास कीजिए।

तिर्यक्ताड़ासन–दोनों पैरों के बीच में एक से डेढ़ फीट की दूरी। हाथ की अँगुलियों को ताड़ासन की स्थिति में ऊपर उठाकर फँसाये, श्वास छोड़ते हुए बायीं तरफ झुकिये। खिंचाब अनुभव कीजिये, श्वास लेते हुए बीच में आएँ, श्वास छोड़ते हुए दाहिनी तरफ झुकिये, कोहनी सीधी रहेगी, ध्यान रहे कोहनी आगे या पीछे नहीं झुकनी चाहिए, कटिप्रदेश में, कंधास्थि में, हल्की पीड़ा उत्पन्न की जा रही है, दोनों ओर समान रूप से श्वास के समय के मुताबिक झुकिये। बाँहों, जाँघों, उदर और छाती की माँसपेशियों में सक्रियता अनुभव कीजिए। अगले अभ्यास के लिए तैयार होइये।

कटिचक्रासन–हथेलियों को कंधे की सीध में ऊपर उठाइए, पैरों को फैलाए रखिये, श्वास छोड़ते हुए बायीं तरफ मुडिये, बायीं हथेली दायीं कमर में, दाहिनी हथेली बाएँ कंधे पर, रीढ़ की हड्डियों में ऐठन महसूस कीजिए। श्वास लेते हुए बीच में आइये, कोहनी को फैलाए रखिए। श्वास छोड़ते हुए, दूसरी तरफ बायीं ओर मुड़िये। दाहिनी हथेली दाएँ कमर में, बायीं हकोहनीथेली कंधों पर क्रमशः बाएँ– दाएँ इसी क्रिया को 5-5 बार दुहराएँ। आप को सक्रिय करने की चैतन्यता अनुभव करें। हमारा स्नायु तंत्र रीढ़ की हड्डी के माध्यम से ही काम करता है, इसलिए रीढ़ की हड्डी को सक्रिय करना इस अभ्यास का लक्ष्य है। शारीरिक–मानसिक किसी भी पीड़ा के लिए असरकारक अभ्यास है।

प्रज्ञायोग-व्यायाम

इसे बाल–वृद्ध, नर–नारी सभी प्रसन्नतापूर्वक कर सकते हैं। इसमें सभी प्रमुख अंगों का व्यायाम संतुलित रूप से होता है। फलतः अंगों की जकड़न, दुर्बलता दूर होकर उनमें लोच और शक्ति का संचार होता है। परम पूज्य गुरुदेव के मार्गदर्शन में विकसित योग–व्यायाम की इस पद्धति में आसनों, उप–आसनों, मुद्राओं, श्वास–प्रश्वास क्रम तथा शरीर संचालन की लोम–विलोम क्रियाओं का सुन्दर समन्वय है। आसन और प्राणायाम का यह संयुक्त प्रयोग शरीर और मस्तिष्क, स्थूल और सूक्ष्म दोनों के लिए बहुत लाभदायक है।

व्यायाम श्रृंखला की हर मुद्रा के साथ गायत्री मंत्र के अक्षरों–व्याहृतियों को जोड़ देने से, शरीर के व्यायाम के साथ मन की एकाग्रता और भावनात्मक पवित्रता का भी अभ्यास साथ ही साथ होता रहता है।

प्रज्ञायोग व्यायाम की मुद्रायें चित्र सहित समझाई गई हैं। 16 निर्देशों में व्यायाम की एक श्रृंखला पूरी होती है। चित्रों के साथ शब्दों में चित्र संख्या छपी है इसी क्रम से व्यक्तिगत अथवा सामूहिक रूप में व्यायाम किया जा सकता है।

1. ॐ भूः (ताड़ासन)

धीरे–धीरे श्वास खींचना प्रारंभ करें। दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएँ, दोनों पैर के पंजों के बल खड़े होते हुए शरीर को ऊपर की ओर खीचें। दृष्टि आकाश की ओर रखें। यह चारों क्रियाएँ एक साथ होनी चाहिए। यह व्यायाम ताड़ासन की तरह सम्पन्न होगा। सहज रूप से जितनी देर में यह क्रिया की जाए।

इससे हृदय की दुर्बलता, रक्तदोष और कोष्ठबद्धता दूर होती हैं। यह मेरुदण्ड के सही विकास में सहायता करता है। स्नायु तंत्र लचीला बनाता है तथा शरीर की जकड़न (आलस्य) शीघ्र दूर होती है, स्फूर्ति आती है।

2. ॐ भुवः (पाद हस्तासन)

श्वांस छोड़ते हुए सामने की ओर (कमर से ऊपर का भाग, गर्दन, हाथ साथ–साथ) झुकाएँ। हाथों को 'हस्तपादासन' की तरह नीचे की ओर ले जाते हुए दोनों हाथों से दोनों पैरों के समीप भूमि स्पर्श करें, सिर को पैर के घुटनों से यथा संभव स्पर्श कराने का प्रयास करें (घुटने से पैर मुड़ने न पाए)। इसे सामान्य रूप से जितना हो सके उतना ही करें। क्रमशः अभ्यास से सही स्थिति बनने लगती है।

इससे वायु दोष दूर होते हैं। इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना को बल मिलता है। पेट व आमाशय के दोषों को रोकता तथा नष्ट करता है। आमाशय प्रदेश की अतिरिक्त चर्बी भी कम करता है। कब्ज को हटाता है। रीढ़ को लचीला बनाता एवं रक्त संचार में तेजी लाता है।

3. ॐ स्वः (वज्रासन)

हस्तपादासन की स्थिति में सीधे जुड़े हुए पैरों को घुटनों से मोड़ें, दोनों पंजे पीछे की ओर ले जाकर उन पर वज्रासन की तरह बैठ जायें। दोनों हाथ घुटनों पर, कमर से मेरूदण्ड तक शरीर सीधा, छाती आगे को उभरी हुई, श्वास–प्रश्वास सामान्य। यह एक प्रकार से व्यायाम से पूर्व की आरामदेह या विश्राम की अवस्था है।

इससे भोजन पचाने में सहायता, वायु दोष, कब्ज, पेट का भारीपन दूर होता है। यह आमाशय और गर्भाशय की माँसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है, एवं हार्निया से बचाव करता है। गर्भाशय, अमाशय आदि में रक्त व स्नायविक प्रभाव को बल प्रदान करता है।

4. तत् (उष्ट्रासन)

घुटनों पर रखे दोनों हाथ पीछे की तरफ ले जायें। हाथ के पंजे पैरों की एड़ियों पर रखें। अब धीरे–धीरे श्वास खींचते हुए 'उष्ट्रासन' की तरह सीने को फुलाते हुए आगे की ओर ऊर्ध्वमुखी खींचे। दृष्टि आकाश की ओर से पीछे तरफ हो। इससे पेट, पेडू, गर्दन, भुजाओं सबका व्यायाम एक साथ हो जाता है।

इससे हृदय, मेरूदण्ड, इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना को बल मिलता है। पाचन, मल निष्कासन और प्रजनन–प्रणालियों के लिए लाभप्रद है। यह पीठ के दर्द व अर्द्ध–वृत्ताकार (झुकी हुई) पीठ को ठीक करता है।

5. सवितुः (योग मुद्रा)

अब श्वास छोड़ते हुए पहले की तरह पंजों पर सीधे बैठने की स्थिति में आयें, साथ ही दोनों हाथ पीछे पीठ की ओर ले जायें व दोनों हाथ की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर धीरे–धीरे दोनों हाथ ऊपर की ओर खींचे और कमर से आगे झुकाते हुए मस्तक भूमि से स्पर्श कराने का प्रयास 'योगमुद्रा' की तरह करें।

इससे वायुदोष दूर होता है। यह पाचन संस्थान को तीव्र तथा जठराग्नि को तेज करता है। कोष्ठबद्धता को दूर करता है। यह आसन मणिपुर चक्र को जाग्रत् करता है।

6. वरेण्यं (अर्द्धताड़ासन)

अब धीरे–धीरे सिर ऊपर उठायें तथा श्वास खींचते हुए दोनों हाथ बगल से आगे लाते हुए सीधे ऊपर ले जायें। बैठक में कोई परिवर्तन नहीं। दृष्टि ऊपर करें और हाथों के पंजे देखने का प्रयत्न करें। यह 'अर्द्धताड़ासन' की स्थिति है।

इससे हृदय की दुर्बलता दूर होती है, रक्त दोष हटता है और कोष्ठबद्धता दूर होती है। जो लाभ ताड़ासन से होते हैं, वे ही लाभ इस आसन से भी होते हैं।

7. भर्गो (शशकासन)

श्वास छोड़ते हुए कमर से ऊपर के भाग (कमर, रीढ़, हाथ एक साथ) आगे झुकाकर मस्तक धरती से लगायें। दोनों हाथ जितना आगे ले जा सकें, ले जाकर धरती से सटा दें। 'शशकासन' की तरह करना है।

इससे उदर के रोग दूर होते हैं। यह कूल्हों और गुदा स्थान के मध्य स्थित माँसपेशियों को सामान्य रखता है। साइटिका के स्नायुओं को शिथिल करता है और एड्रिनल ग्रंथि के कार्य को नियमित करता है। कब्ज को दूर करता है।

8. देवस्य (भुजंगासन)

हाथ और पैर के पंजे उसी स्थान पर रखते हुए, श्वास खींचते हुए, कमर उठाते हुए धड़ आगे की ओर ले जायें। घुटने जंघाएँ भूमि से छूने दें।

सीधे हाथों पर कमर से पीछे धड़ को (ऊपर) मोड़ते हुए सीना उठायें, गर्दन को ऊपर की ओर तानें, 'भुजंगासन' जैसी मुद्रा बनायें।

इससे हृदय और मेरूदण्ड को बल मिलता है, यह वायु दोष को दूर करता है। भूख को उत्तेजित करता है तथा कोष्टबद्धता और कब्ज का नाश करता है। जिगर और गुर्दे के लिए लाभदायक है।

9. धीमहि (तिर्यक् भुजंगासन –बायें)

भुजंगासन की मुद्रा में कोई परिवर्तन नहीं, केवल गर्दन पूरी तरह बायीं ओर मोड़ते हुए दाएँ पैर की एड़ी को देखें।

इससे भुजंगासन जैसे लाभ अभ्यासकर्त्ता को प्राप्त होते हैं।

10. धियो (तिर्यक् भुजंगासन –दाएँ)

शरीर की स्थिति पहले जैसी रखते हुए। गर्दन दाहिनी ओर मोड़ते हुए बायें पैर की एड़ी देखें।

भुजंगासन जैसे लाभ अभ्यासकर्त्ता को मिलते हैं।

11. यो नः (शशकासन)

हाथ–पैर के पंजे अपने स्थान पर ही रखे रहें। श्वास छोड़ते हुए घुटने से पैर मोड़ते हुए 'शशकासन' की स्थिति में वापस आएँ।

12. प्रचोदयात् (अर्द्ध ताड़ासन)

यह मुद्रा, अर्द्ध ताड़ासन की तरह की होगी। गहरी श्वास लेते हुए कमर, गर्दन, दोनों हाथ एक साथ उठाएँ।
(क्रं0 6 की पुनरावृत्ति)

13. भूः (उत्कटासन)

इस मुद्रा में पैर के पंजों के बल 'उत्कटआसन' की तरह बैठते हैं। सीना निकला हुआ, हाथ पंजे के समीप भूमि छूते हुए, सीधे या नमस्कार की मुद्रा में रखें। श्वास की गति सामान्य रखें। इससे पिण्डली मजबूत बनती है। शरीर संतुलित होता है।

14. भुवः (पाद् हस्तासन)

तलवा धरती से पूरी तरह लगाएँ। घुटने से पैर सीधा करें। कूल्हे उठाएँ। हाथ के पंजों को पैर के पंजों के समीप रखें। श्वास बाहर निकालें। चित्र सं0 14 की भाँति 'पाद्–हस्तासन' में आएँ। (क्र0–2 की पुनरावृत्ति)

15. स्वः (ताड़ासन)

धीरे–धीरे श्वास लेते हुए कमर से ऊपर का हिस्सा गर्दन, हाथ एक साथ उठाएँ। ताड़ासन की भाँति शरीर को ऊपर की ओर खींचे। दृष्टि आकाश की ओर रखें। यह चारों क्रियाएँ एक साथ होनी चाहिए। सभी क्रियाएँ 'ताड़ासन' की तरह सम्पन्न होगी। सम्पूर्ण शरीर में खिंचाव अनुभव करें। (क्र0–1 की पुनरावृत्ति)

16. ॐ– बल की भावना करते हुए सावधान की स्थिति में आना

ॐ का गुंजन करते हुए, हाथों की मुट्ठियाँ कसते हुए बल की भावना के साथ कोहनियाँ मोड़तें हुए, मुट्ठियाँ कंधें के पास से निकालते हुए हाथ नीचे सावधान की स्थिति में लाना। यह क्रिया श्वास छोड़ते हुए सम्पन्न करें।

इन समस्त क्रियाओं को अपनी स्थिति व क्षमता के अनुरूप 3–4 बार करें। क्रिया के साथ पवित्र विचार भाव का समावेश अवश्य रखें। क्रिया व मंत्र के प्रभाव से शरीर में स्फूर्ति, मन में प्रसन्नता व हृदय में भाव–संवेदना का संचार होता हुआ अनुभव करें। सम्पूर्ण क्रिया के अन्त में 5–10 मिनट का शवासन अवश्य करें।

सूर्य नमस्कार

1. **प्रणाम स्थिति–** दोनों हाथों को जोड़कर सीने के पास रखें व दृष्टि सामन की ओर रखें। दोनों पैर की एड़ी को मिलाकर रखना है।

मंत्र – ॐ मित्राय नमः।

ध्यान– अनाहत चक्र का।

2. **हस्तोत्थानासन–** दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठावें।

मंत्र – ॐ रवये नमः।

ध्यान– विशुद्धि चक्र।

3. पाद हस्तासन– श्वास छोड़ते हुए मस्तक को घुटने से व हाथों को जमीन से लगाने का प्रयास करें।

मंत्र – ॐ सूर्याय नमः।

ध्यान– स्वाधिष्ठान चक्र।

4. अश्व संचालनासन– एक पैर को पिछे ले जावें व दोनों हाथों को एक साथ रखें तथा छाती को ऊपर उठावें।

मंत्र – ॐ भानवे नमः।

ध्यान– आज्ञा चक्र।

5. दण्डासन– दोनों पैरों को पीछे ले जाते हैं व दोनों हाथों को आगे रखे रहें। इसमें हमारी स्थिति डंडे के समान होती है।

मंत्र – ॐ खगाय नमः।

ध्यान– मणिपुर चक्र।

6. अष्टांग नमस्कार– श्वास छोड़ते हुए घुटने, छाती, ठुड्डी व मस्तक को जमीन पर लगावें।

मंत्र – ॐ पूष्णे नमः।

ध्यान– अनाहत चक्र।

7. भुजंगासन – इसमें दोनों हाथों को कंधे के पास रखते हुए धड़ वाले हिस्से को ऊपर उठाते हैं। यह क्रिया श्वास लेते हुए करें।

मंत्र – ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।

ध्यान– स्वाधिष्ठान चक्र।

8. पर्वतासन– इसमें श्वास छोड़ते हुए मस्तक को जमीन से लगावें व नाभी को देखने का प्रयास करें।

मंत्र – ॐ मारीचये नमः।

ध्यान– विशुद्धि चक्र।

9. अश्वसंचालनासन– श्वांस लेते हुए एक पैर को आगे ले आवें व दोनों हाथों को एक साथ रखकर छाती को ऊपर उठावें।

मंत्र – ॐ आदित्याय नमः।

ध्यान– आज्ञा चक्र।

10. पाद् हस्तासन– श्वास छोड़ते हुए दोनों पैरों को एक साथ ले आयें व मस्तक को घुटने से व हाथों को जमीन से लगाने का प्रयास करें।

मंत्र – ॐ सवित्रे नमः।

ध्यान– स्वाधिष्ठान चक्र।

11. हस्तोत्थानासन– दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठावें।

मंत्र – ॐ अर्काय नमः।

ध्यान– विशुद्धि चक्र।

12. प्रणाम स्थिति– दोनों हाथों को जोड़कर सीने के पास रखें व दृष्टि सामने की ओर रखें।

मंत्र – ॐ भास्कराय नमः।

ध्यान– अनाहत चक्र।

अपनी स्थिति व क्षमतानुसार 5–5 बार सम्पूर्ण क्रिया को दुहराएँ। अन्त में शवासन 5–10 मिनट अवश्य करें। सूर्य (सविता) का प्रखर तेज हमें स्वस्थ, प्रसन्न व पवित्र बना रहा है, ऐसा भाव बनाए रखें।

ध्यानात्मक आसन

1. पद्मासन– सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठें व एक पैर को मोड़कर दूसरे पैर की जंघा के ऊपर तथा दूसरे पैर को मोड़कर पहले पैर की जंघा के ऊपर रखें। कमर सीधी कर बैठ जायें, यह पद्मासन हुआ। घुटनों पर हाथ (ध्यान मुद्रा में) रखें। आँखें बंद कर अपनी सुविधानुसार थोड़ी देर बैठें।

2. सिद्धासन– सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठ जायें, तत्पश्चात् एक पैर की एड़ी को सीवनी (लिंग व गुदा के बीच) स्थान पर लगाएँ व दूसरे पैर को लिंग मूल के ऊपर रखें। घुटनों पर हाथ (ध्यान मुद्रा में) रखें। यह सिद्धासन है। आँख बंद कर थोड़ी देर बैठे रहें, शांति की अनुभूति करें।

शरीर संवर्धनात्मक आसन

3. पश्चिमोत्तान आसन– सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठ जायें, तत्पश्चात् दोनों हाथों को ऊपर ले जाते हुए श्वास भरें, तथा धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए मस्तक को घुटने से व हाथों को पैर के अंगुठे से लगाने का प्रयास करें। यह पश्चिमोत्तान हुआ। श्वास लेते हुए वापस आएँ।

4. धनुरासन– सर्वप्रथम इसके लिए पेट के बल लेट जायें। इसके बाद दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए टखनों को पकड़ें व श्वास भरते हुए छाती व पैरों को उठावें। धीर–धीरे श्वास छोड़ते हुए मस्तक व पैरों को जमीन पर लगावें। विश्राम करें।

5. भुजंगासन – इसमें हम पेट के बल लेटते हैं, तत्पश्चात् दोनों हाथों को कंधों के नीचे रखते हुए छाती व ऊपरी हिस्से को श्वास भरते हुए ऊपर उठाते हैं। यथा–शक्ति रोकें, तत् पश्चात् अपनी पूर्व स्थिति में आ जायें।

6. शलभासन– इसमें हम पेट के बल लेटते हैं, श्वास लेते हुए एक–एक पैर को ऊपर उठावें व यथा शक्ति रोकें। श्वास छोड़ते हुए अपनी पूर्व स्थिति में आयें, यह अर्द्धशलभासन हुआ। दोनों पैर एक साथ उठावें यह पूर्ण शलभासन हुआ।

7. नौकासन– पीठ के बल लेटें व धीरे–धीरे पैर व धड़ से ऊपरी हिस्से को श्वास भरते हुए उठावें, जिससे संपूर्ण भार नितम्ब स्थान पर रहे, यथा सम्भव रोकें। श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे पहले वाली स्थिति में आयें।

8. मार्जारी आसन– यह आसन बिल्ली की विशेष स्थिति को देखकर आविष्कृत हुआ है। इसमें सर्वप्रथम दोनों घुटनों व दोनों हाथों के बल पर एक स्थिति में ठहरें, तत्पश्चात् श्वास लेते हुए कमर के भाग को नीचे की ओर व सर ऊपर उठावें तथा श्वांस को छोड़ते हुए कमर को ऊपर उठावें गर्दन नीचे लावें। यह मार्जारी आसन हुआ।

9. सिंहासन– यह सिंह गर्जना के आधार पर निर्मित किया गया है। इसमें हम वज्रासन में बैठते हैं दानों पैर को फैलाकर व दोनों हाथों को जांघ के नीचे जमीन पर रखते हुए, गर्जना करते हुए जीभ बाहर निकालते हैं, फिर यथा स्थिति में आते हैं। यह सिंहासन हुआ।

10. गोमुखासन– यह गाय के मुख की आकृति के आधार पर विनिर्मित किया गया। इसके लिए एक पैर को मोड़ते हुए दूसरे पैर की जंघा के नीचे तथा दूसरे पैर को प्रथम पैर के ऊपर रखें। पुनः दोनों हाथों के अंगुलियों को पीठ के पीछे में चित्रानुसार फँसाएँ, ध्यान रखें जो पैर ऊपर है उसी ओर के हाथ को भी ऊपर की ओर रखें। यह गोमुखासन हुआ।

11. विपरीत करणी आसन– शवासन में लेटें। श्वास भरते हुए दोनों पैर एक साथ धीरे–धीरे उठाते हुए अर्द्ध हलासन की स्थिति में आयें। तत्पश्चात् थोड़ा ऊपर उठाकर हाथों को नितम्ब पर लगायें। उसके बाद थोड़ी देर रूकें व पुनः धीरे–धीरे पूर्व स्थिति में आ जायें।

12. सर्वांगासान– पीठ के बल लेटें। श्वास लेते हुए धीरे–धीरे दोनों पैरों को ऊपर उठायें, कमर व धड़ के हिस्से को उठाएँ व ठुड्डी को कंठकूप पर लगावें। यथासंभव रोकें, फिर धीरे–धीरे शवासन में आयें।

13. नटराजासन– सामने की ओर दृष्टि जमाकर खड़े हों। एक पैर को मोड़ कर उसी हाथ से पकड़ें दूसरे हाथ को ऊपर उठा कर ज्ञान मुद्रा लगायें। धीरे–धीरे कमर से आगे की तरफ झुकें। थोड़ी देर स्थिर रहने का प्रयास करें। यह नटराजासन हुआ। अब धीरे–धीरे वापस आयें।

शवासन– अब शवासन में पीठ के बल लेट जाइये, दोनों पैरों के बीच में एक से डेड़ फीट की दूरी, हथेलियाँ आसमान की ओर खुली हुई, सर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी एक सीध में, आँखें और होंठ सहजता से बंद, लम्बी गहरी श्वास लें। हर बाहर जाते श्वास के साथ अपने आप को शिथिल करने का प्रयास कीजिए, पूरा शरीर शिथिल मन शांत।

सम्पूर्ण शरीर का ख्याल कीजिए, सर से लेकर पाँव तक अपनी चेतना को घुमाइये, मन ही मन ओम का उच्चारण कीजिए, अंग–प्रत्यंग शिथिल, मन शांत, किसी भी अंग में कोई तनाव नहीं, दाहिने हाथ की तरफ अपनी चेतना को लाइये, हथेली, कलाई निचली भुजा, कोहनी, बाँह, कंधा पूरा दाहिना हाथ शिथिल, अब बायें हाथ की तरफ अपनी चेतना को लाइये, हथेली, कलाई, निचली भुजा, कोहनी बाँह, पूरा बायाँ हाथ शिथिल। अब दाहिने पैर की ओर अपनी चेतना को लाइये, पंजा, तलवा, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जांघ, पूरा दाहिना पैर रिलैक्स। बायें पैर की ओर अपनी चेतना को लाइये, पंजा, एड़ी, घुटना, जांघ, पूरा बायाँ पैर पूर्णतः आराम। अब धड़ के हिस्से में अपनी चेतना को लाइये, दोनों नितंब, कमर, पीठ, छाती, कंधा, रीढ़ की हड्डी, पूरे धड़ के हिस्से में अपनी चेतना को लाइये, दोनों नितंब, कमर, पीठ, छाती, कँधा, रीढ़ की हड्डी, पूरा धड़ का हिस्सा रिलैक्स।

सर के हिस्से में अपनी चेतना को लाइये, सर का हिस्सा, ऊपर कनपटी, पूरा चेहरा, पूरा सर का हिस्सा रिलैक्स, सम्पूर्ण शरीर एक साथ शवासन की स्थिति में अपने सम्पूर्ण शरीर को धरती पर पड़ा जानिये। शरीर के भार को धरती के विरूद्ध अनुभव कीजिए। यह जानने का प्रयास कीजिए की आप कितना अधिक बल धरती पर लगा रहे हैं। अधिक से अधिक भार धरती पर डालने का प्रयास कीजिए। आपका शरीर भारी हो रहा है, अंग–प्रत्यंग भारी हो रहा है ऐसा महसूस कीजिए। आपका वजन बढ़ता चला जा रहा है। अब अपने आप को हल्का करने का प्रयास कीजिए। शरीर हल्का, अंग–प्रत्यंग हल्का, आप धरती पर कुछ भी वजन नहीं डाल रहे हैं। आप अन्दर बाहर से एकदम हल्के हो रहे हैं, किसी भी अभ्यास का दबाव आपके ऊपर नहीं है। चिंता मुक्त, थकान मुक्त, परेशानी मुक्त, तनाव मुक्त हर तरह से रिलैक्स। धीरे–धीरे हाथ पैर को हिलाइये, हाथ ऊपर ले जाकर अंगड़ाई लीजिए। बायीं करवट लेते हुए उठकर बैठिये। हथेलियों को रगड़िये आँख पर रखिये, फिर धीरे–धीरे आँख खोलिए, सामान्य हो जाइए।

प्राणायाम विधियाँ

1. नाड़ी शोधन प्राणायाम

- किसी भी ध्यानात्मक आसन (पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन आदि) में बैठें, हाथ घुटनों पर। मेरूदण्ड, गर्दन सीधी रखें। सम्पूर्ण शरीर शिथिल करें नेत्र बंद, कुछ देर तक सजगता श्वास पर रखें।
- दाएँ हाथ की तर्जनी एवं मध्यमा को भ्रूमध्य पर रखें तथा अंगूठे को दायीं नासिका तथा अनामिका को बायीं नासिका की ओर रखें। अब दायीं नासिका को बन्द करते हुए बायीं नासिका से क्षमतानुसार धीमी गति से श्वास लें, क्षमतानुसार अन्दर रोकें तथा दायीं नासिका से उसे धीरे–धीरे बाहर छोड़ें। प्रयास रहे कि श्वास लेने, रोकने एवं छोड़ने का समयानुपात लगभग समान हो। प्रारंम्भिक अवस्था में यदि श्वास अन्दर रोकने में कठिनाई हो तो बिना रोके ही क्रिया सम्पन्न करें। अब यही क्रिया दायीं नासिका से सम्पन्न करें। यह एक चक्र नाड़ी शोधन प्राणायाम हुआ। प्रारम्भ में पाँच चक्र से प्रारम्भ करें। बाद में धीरे–धीरे चक्र को बढ़ाएँ।

  सावधानी– हृदय रोगी, उच्च रक्त चाप एवं अन्य जीर्ण रोगी, बिना कुम्भक के इसे कुशल मार्गदर्शक की देख–रेख में ही करें।

2. भ्रामरी प्राणयाम

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठें, पूरे शरीर को शिथिल करें। मेरुदण्ड, गर्दन सीधी, आँखें बंद। दोनों हाथों की पहली अँगुली से कान बंद कर लें।
- दोनों नासिका से लम्बी गहरी श्वास लें, संभव हो सके तो कुछ देर रोकें, तत्पश्चात् मधुमक्खी की भाँति गुंजार करते हुए श्वास धीरे–धीरे छोड़ें। मस्तिष्क में इस ध्वनि तरंग का अनुभव करें।

- प्रारम्भ में पाँच आवृत्ति ही करें, क्रमशः आवृत्तियों की संख्या बढ़ा सकते हैं।

3. उज्जायी प्राणायाम

- पूर्व की भाँति किसी ध्यानात्मक आसन में बैठें। कमर, रीढ़, गर्दन सीधी, आँखें बंद।
- गले को सिकुड़ते हुए गहरी, धीमी श्वास खींचे। अनुभव करें कि श्वास गले से स्पर्श करती हुई अन्दर जा रही है।

- क्षमतानुसार अन्दर रोकें तथा गले को सीधा करते हुए धीरे–धीरे छोड़ दें। यह क्रिया पाँच से दस मिनट तक प्रारंभ में करें, फिर धीरे–धीरे इसकी अवधि बढ़ा सकते हैं।

4. सूर्यभेदन– यह प्राणायाम सूर्य नाड़ी को चलाने वाला है, जिससे कि गर्मी उत्पन्न होती है। इसमें प्रणवमुद्रा बनावें व धीरे–धीरे दायीं नासिका से श्वास भरें व यथाशक्ति कुम्भक करें, तत्पश्चात् बायीं से निकाल दें। धीरे–धीरे श्वास लें और छोड़ें।

5. भस्त्रिका– यह भी सूर्य नाड़ी को गति प्रदान करता है, इसमें सर्वप्रथम श्वास को जोर–जोर से अन्दर बाहर करें, तत्पश्चात् कुम्भक करें।

6. शीतली– यह प्राणायाम शीतलता प्रदान करता है। इसमें कौवे की चोंच की तरह जीभ को मोड़ते हैं, तत्पश्चात् धीरे–धीरे श्वास भरते हैं और यथाशक्ति कुम्भक व पुनः नासिका रन्ध्रो से छोड़ें।

7. सीत्कारी– यह सीत्कार करते हुए किया जाता है, इसमें दोनों दातों को मिलाकर सीत्कार करते हुए प्राण वायु को ग्रहण करें। कुम्भक करें, तत्पश्चात् नासिका रन्ध्रों से छोड़ दें।

षट्कर्म

1. **जल नेति–** सर्वप्रथम जल नेति के लिए नेति लोटा में हल्का गर्म व नमक डाला हुआ जल लें व जिस नासिका से श्वांस चल रही हो उसमें पानी डालें व दूसरी नासिका से निकाल दें। यह क्रिया दोनों ओर से करें। अब कपालभाति करें जिससे जल निकल जाये।

2. **कुंजल–** कुंजल के लिए एक पात्र में नमक मिला हुआ जल गुनगुना लें व उकड़ू बैठकर यथासंभव 1–2 लीटर जल ग्रहण करें, तत्पश्चात् खड़े होकर झुकें व दो अंगुलियों को छोटी जीभ कौआ (अर्थात् गले के अन्दर ऊपर से लटकता हुआ माँस का टुकड़ा) पर स्पर्श करें। जिससे सम्पूर्ण जल बाहर निकल जाये।

3. **कपालभाति–** यह क्रिया पद्मासन या किसी सरल आसन में बैठकर गहरी श्वास लें तथा श्वास को छोड़ते रहें, जिसमें शरीर स्थिर रहे व पेट की माँसपेशियाँ अन्दर की ओर जाएँ, ऐसा करने का प्रयास करें।

4. **त्राटक–** यह क्रिया एक कोलाहल रहित स्थान में करें। अपनी आँखों की सीध में मोमबत्ती जलायें व लौ को देखते रहें जब तक कि आँसू न गिरने लगे। पुनः इस लौ को अन्तःत्राटक के रूप में देखें। यह क्रिया 1 मिनट से शुरू करें और तीन बार देखें।

5. **शंखप्रक्षालन (लघु)–** यह हमारे आहार नाल से लेकर बड़ी आँत तक की सफाई की क्रिया है। यह क्रिया तीन चरणों में पूरी होती है।

हल्का नमकीन गुनगुना पानी छः गिलास रख लें। दो–दो गिलास पीने के बाद ताड़ासन, तिर्यक्ताड़ासन, कटिचक्रासन, तिर्यक् भुजंगासन व उदराकर्षण आसन सभी आठ–आठ चक्र करें। पूरी आहार नाल की सफाई करता हुआ पानी निकल आएगा।

सावधानियाँ– किन्हीं कुशल मार्गदर्शक के संरक्षण में ही अभ्यास करें। इसके तुरंत बाद शवासन करें। बाद में खिचड़ी खाएँ।

सोऽहं साधना

सोऽहं साधना जीव व ईश्वर के मिलन का बोध कराती है। वास्तव में मनुष्य हर समय श्वास लेता–छोड़ता है व सोऽहं साधना करता रहता हैं, पर एकाग्रता न होने के कारण वह पहचान नहीं पाता है। इसमें श्वास लेते हुए 'सो' की ध्वनि तथा श्वास छोड़ते हुए 'हम' की ध्वनि होती है।

विधि– पद्मासन या सुखासन में स्थिर बैठें। शरीर सीधा व शिथिल। धीरे–धीरे श्वास लें व छोड़ें। श्वास लेते हुए "सो" की ध्वनि सुनें व भावना करें कि हम विश्वप्राण को धारण कर रहे हैं, फिर श्वांस छोड़ते हुए "हम्" की ध्वनि करते हैं। जिसमें भावना करें कि कसाय कल्मषों व अहंकार को बाहर कर रहे हैं। भाव "जो वो है वही मै हूँ"। स्थिर बैठे रहें, सोऽहम् ध्वनि को सुनते रहें। कोई विचार या बाहरी आवाज आपको आकृष्ट न करने पाए। हर अन्दर जाने वाली श्वास "सोऽऽऽ" बाहर जाने वाने वाली श्वास "हम्ऽऽऽ"। धीरे–धीरे श्वास लंबी होती जाएगी, एकाग्रता बढ़ती जाएगी पूरी सजगता श्वसन प्रणाली पर होगी। "जो वो है वही मैं हूँ" का भाव बलवान् होता जाएगा। कोई भी श्वास आपकी जानकारी के बगैर न अन्दर आएगी न बाहर जाएगी। पूरी सजगता, पूरी तन्मयता से 10 मिनट तक यह साधना करें। थोड़ी देर के बाद 'सोऽहम्' मंत्र से चेतना को हटाएँ। बाहरी वातावरण के प्रति सजग हों। मन ही मन साधना के प्रभाव को जानें–समझें। थोड़ी देर स्थिर बैठे रहें, फिर धीरे–धीरे हाथ पैर हिलाते हुए दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ें। हाथों को आँख पर रखें, फिर धीरे–धीरे आँख खोलें। सोऽहम् साधना समाप्त हुई।

ॐ शांतिः

योग-निद्रा

विशेष निर्देश :–

यह अभ्यास किन्हीं कुशल मार्गदर्शक के निर्देशों को सुनकर किया जाता है। इसके लिए या तो निर्देशक के पास जाएँ या उनकी आवाज को टेप–रिकार्डर से सुनें। जहाँ तक संभव हो निर्देशों का अनुपालन करें। जो नहीं समझ में आए उसके लिए भी चिन्ता न करें। योग–निद्रा समग्र शिथिलता का अभ्यास है। इसके लिए संक्षिप्त दिशा निर्देश इस प्रकार है–

तैयारी– जमीन पर शवासन में लेट जाइये। इस अवस्था में आपका शरीर सिर से पैर तक एक ही सीध में, पैर एक दूसरे से थोड़े अंतर पर, दोनों हाथ कमर के बगल में सीधे, हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहे। शरीर को किसी तरह हिलाना–डुलाना नहीं, आँखें बन्द, गहरी श्वास लें और अनुभव कीजिए कि शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर हो रही है।

अनुभव कीजिए मानो आप रात्रि में सोने के लिए बिस्तर पर जा रहे हैं। आपको सोना नहीं है, पूर्णतः जागरूक रहना है। निर्देशक की आवाज को सुनें और उसे मानसिक रूप से क्रियान्वित करें और अपनी चेतना को आवाज के साथ जोड़ें।

विश्राम– शरीर को आंतरिक रूप से शिथिल करने की भावना कीजिए, अपने ध्यान को शरीर पर केन्द्रित कीजिए और पूर्ण शारीरिक स्थिरता के प्रति सजग रहिए। अपनी चेतना को सिर से पैर तक घुमाइये और मानसिक रूप से ओ३म् का उच्चारण कीजिए, पूर्ण स्थिरता के साथ–सम्पूर्ण शरीर।

आप ध्यान रखिये कि आप योग–निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं। मानसिक रूप से कहिये "मैं सजग हूँ और मैं योग–निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ"।

संकल्प– कोई एक संकल्प चुनिये। संकल्प बहुत ही छोटा और सरल हो। संकल्प आपके विकास एवं रचनात्मक भाव से प्रेरित हो। यह संकल्प आपके स्वभाव व प्रकृति के अनुकूल छोटा, सरल और स्पष्ट भाषा में होना चाहिए। इस संकल्प को तीन बार मन ही मन दोहराइये। योग–निद्रा में किया गया संकल्प निश्चित ही फलीभूत होता हैं

चेतना को घुमाना– चेतना को शरीर के विभिन्न भागों में तेजी से घुमाइये तथा शरीर के प्रति सजग बनिये। अपने दाहिने हाथ पर अपनी मानसिक चेतना ले जाइये।

दायीं ओर– दायें हाथ का अंगूठा, पहली, दूसरी, तीसरी, चौथी अंगुली, हथ्ेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, कोहनी से नीचे की भुजा, कोहनी से ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, बगल, दायीं कमर, दायाँ नितम्ब, दायीं जांघ दायाँ घुटना, दायीं पिण्डली, टखना, पंजा, तलवा, अँगूठे, दूसरी अँगुली, तीसरी अँगुली, चौथी अँगुली।

बायीं ओर– बायें हाथ पर अपनी मानसिक सजगता को ले जाइये। बायें हाथ का अंगूठा, पहली, दूसरी, तीसरी, चौथी, बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, कोहनी, ऊपर की भुजा, कंधा, बायीं बगल, बायीं कमर, बायीं जघां, बायाँ घुटना, बायाँ पिण्डली, टखना, एड़ी, बायाँ पैर का तलवा, पैर का पंजा, अँगूठा पहली अँगुली, दूसरी अँगुली, तीसरी अँगुली चौथी अँगुली

पीठ– अपनी पीठ के प्रति सजग रहें– दायाँ पुट्ठा, दायाँ नितम्ब, बायाँ पुट्ठा, बायाँ नितम्ब, रीढ़ की हड्डी, पीठ का पूरा भाग।

सामने– अपनी चेतना को सिर के ऊपर के भाग पर लाइये। सिर का ऊपरी भाग, ललाट या माथा, सिर के दोनों पार्श्व, दायीं भौंहें, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं आँख, बायीं आँख, दायाँ कान, बायाँ कान, दायाँ गाल, बायाँ गाल, नाक नासिकाग्र, ऊपर का होठ, नीचे का होठ, ठुड्डी, गला, दायीं छाती, बायीं छाती।

मुख्य अंग– पूरा दायाँ पैर–पूरा बायाँ पैर, दोनों पैर एक साथ, अपनी सम्पूर्ण चेतना को शरीर के समस्त भाग पर ले जाइये।

श्वास– अपनी श्वास प्रक्रिया के प्रति जागरूक बनिए। फेफड़ों में जो श्वसन क्रिया आप कर रहे हैं उसका अनुभव कीजिए, आप श्वास ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं। स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते जाइए। अब अपनी श्वास को 17 से 1 तक उल्टा गिनना शुरू कीजिए। नाभि के ऊपर उठने के साथ 17 गिनिए, ना भि के नीचे आने के साथ 17 गिनिए, गिनती मानसिक रूप से गिननी है। थोड़ी देर बाद गिनती बन्द कर दीजिए।

काल्पनिक अवलोकन– श्वास की सजगता का त्याग कर मानस दर्शन करें, आपको विभिन्न वस्तुओं और प्रतीकों के नाम बोलेंगे, आपको उन प्रतीकों का दर्शन जितना सम्भव हो सके करना है।

जलती हुई मोमबत्ती, जलती हुई मोमबत्ती। रेगिस्तान–असीम रेगिस्तान– असीम रेगिस्तान। भयंकर वर्षा। बर्फ से ढँके हुए पहाड़, ढंकें हुए पहाड़, ढंके हुए पहाड़। सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्य। कब्र के पास कफन। सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी, सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी। सूर्योदय के समय उड़ते पक्षी। लाल बादल चल रहे हैं, लाल बादल चल रहें हैं, लाल बादल चल रहे हैं। रात में आकाश में तारे, रात में आकाश में तारे, रात में आकाश में तारे। पूरा चन्द्रमा, पूरा चन्द्रमा, पूरा चन्द्रमा। मुस्कराते हुए बुद्ध की प्रतिमा। समुद्री हवा, समुद्री हवा, समुद्री हवा। लहरें रेतीले किनारे को काट रही हैं, लहरें रेतीले किनारे को काट रही हैं। अनन्त तूफानी समुद्र, अनन्त तूफानी समुद्र, अनन्त तूफानी समुद्र।

संकल्प– अब अपने संकल्प को दोहराइये जिसे आपने अभ्यास के पूर्व में लिया था, संकल्प बदलना नहीं है, पूर्ण जागरूकता के साथ अपने संकल्प को तीन बार दोहराइये, उसके साथ ही आपकी भावना भी प्रबल होनी चाहिए।

समाप्ति– सभी प्रयासों को शिथिल करिये, अपने मन को बहिर्मुखी बनाइये। आपका शरीर पूर्ण विश्राम की स्थिति में जमीन पर लेटा हुआ है। आप धीरे–धीरे शान्तिपूर्वक श्वास ले रहे हैं। अपनी मानसिक चेतना को सिर से पैर तक घुमाइए। जमीन और अपने लेटे हुए शरीर के प्रति सजग हो जाइये। अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति जागरूक हो जाइए। अपने शरीर को धीरे–धीरे हिलाइये और पूरे शरीर को तानिये। धीरे–धीरे उठकर बैठ जाइये और अपनी आँखें खोल लीजिये। योगनिद्रा का अभ्यास समाप्त होता है।

ॐ शांतिः

पता-

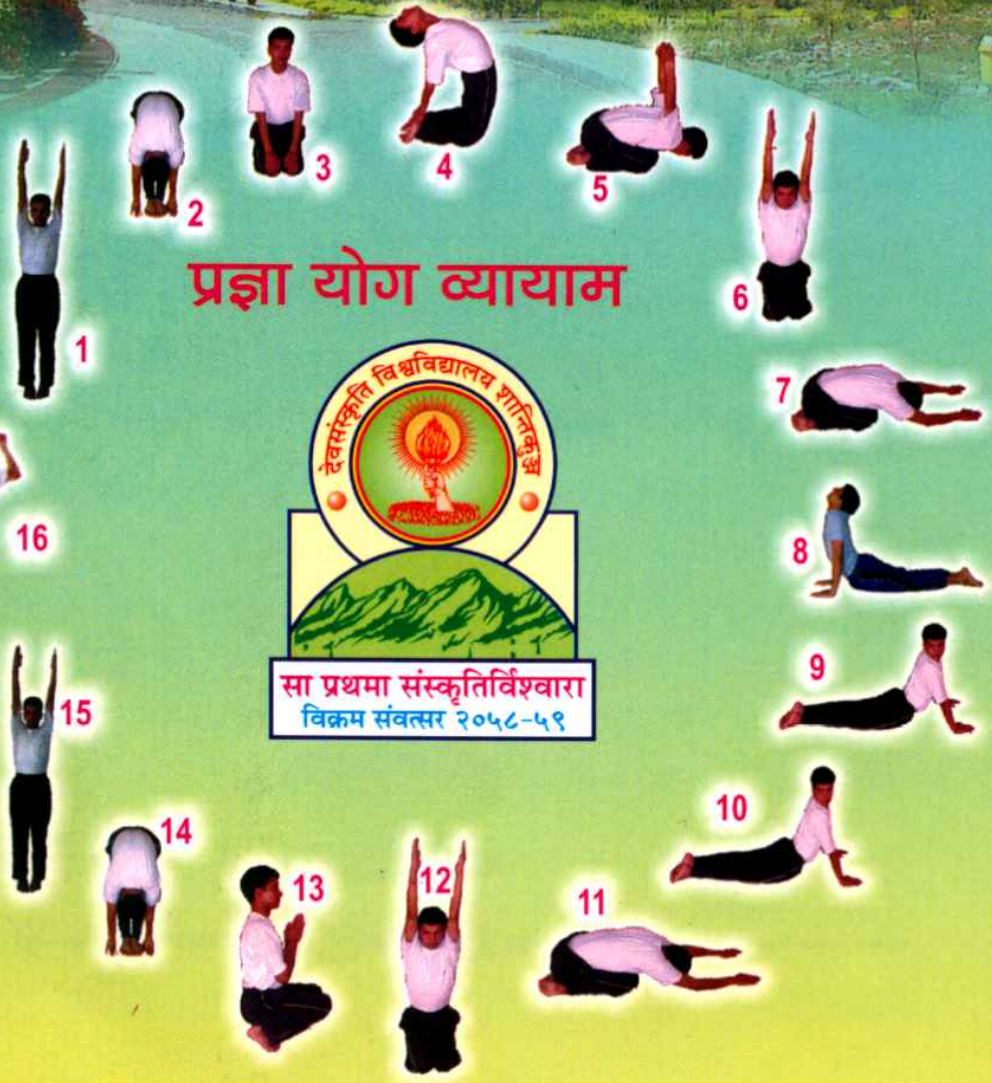
श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट

शान्तिकुंज, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

फोन- 91-01334-260602, 261955 फैक्स-01334-260866

Website: www.awgp.org E-mail: shantikunj@awgp.org

प्रज्ञा योग व्यायाम



देवसंस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुञ्ज

सा प्रथमा संस्कृतिर्विश्वारा
विक्रम संवत्सर २०५८-५९

Code No. SV 41

विचार क्रान्ति अभियान, शांतिकुंज, हरिद्वार